PEMA CHÖDRÖN

Sıçrayış

eski alışkanlıklarımızı ve korkularımızı bırakmak

DHARMA

Sıçrayış / Pema Chödrön

© Dharma Yayınları, 2012
© Pema Chödrön, 2009
Orijinal adı: Taking the leap.

Yayın hakları Dharma Yayınları'na aittir.
Yayıncının yazılı izni olmaksızın çoğaltılamaz.
Kaynak göstermek koşuluyla alıntı yapılabilir.

1. Baskı Eylül 2012

Yayıncı ve Genel Yayın Yönetmeni: Namık Kemal Atalay
Düzenleyen: Sandy Boucher
Çeviren: Ümit Şendilek
Kapak Tasarımı: Dharma Creatif
Sayfa Düzeni: Çiğdem Dilbaz
Düzelti: Serap Yeğen

Teknik Basım Matbaacılık'ta basılmıştır.
Keyap Tic. Mrk. Bostancı Yolu Cad. F1 Blok
No: 93 Yukarı Dudullu - İstanbul
Tel: (0 216) 508 20 20
Sertifika No: 24871

Kütüphane Bilgi Kartı (CIP):
Pema Chödrön
Sıçrayış
Kişisel Gelişim
İstanbul, Dharma Yayınları, 2012, 96 sayfa

ISBN: 978-605-5598-62-4

Dharma Yayınları
Nuruosmaniye Cad. Eser İş Hanı 21-23
Kat: 2 No: 205 Cağaloğlu/İstanbul
Tel: (0 212) 512 81 21 - 528 62 12 • Faks: (0 212) 512 50 21
Sertifika No: 11219
dharma@dharma.com.tr
www.dharma.com.tr

SIÇRAYIŞ

Eski Alışkanlıklarımızı ve Korkularımızı Bırakmak

Pema Chödrön

Düzenleyen: Sandy Boucher

Çeviren: Ümit Şendilek

DHARMA®

Pema Chödrön, tanınmış Tibetli meditasyon ustası Chögyam Trungpa'nın silsilesinden gelen Amerikalı Budist bir rahibedir. Kuzey Amerika'da Cape Breton, Nova Scotia'da, Batılılar için kurulmuş ilk Tibet manastırı Gampo Abbey'de yerleşik bir öğretmendir. En çok satanlar listesinde yer alan Bir Şeyler Parçalandığında ve Seni Korkutan Yerler dâhil olmak üzere pek çok kitabın yazarıdır.

İçindekiler

Doğru Kurdu Beslemek 9
Kalmayı Öğrenmek 19
Kaçma Alışkanlığı 25
Yaşamın Doğal Akışı 33
Kancadan Kurtulmak 39
İhtiyacımız Olana Sahibiz 47
Dünyadan Olduğu Gibi Zevk Almak 55
Doğal Açıklığı Ortaya Çıkartmak 61
Acının Önemi 69
Sınırsız Arkadaşlık 77
Sonsöz: Bunu Dünyaya Taşımak 87

İlgili Eserler 89
Pema Chödrön Vakfı 91

TEŞEKKÜR

Elinizdeki kitabın hayata gelmesinde bana yardımı dokunan kadınlara minnetimi ifade etmek istiyorum. Kitabı tasavvur ettiği için Eden Steinberg'e; sekreterlikle ilgili destekleri için Glenna Olmsted'e ve Angela Rose'ye; bilgili yorumları için Martha Boesing'e ve özellikle, yazıları son biçimlerine getiren arkadaşım ve editörüm Sandy Boucher'e çok teşekkür ediyorum.

1

Doğru Kurdu Beslemek

İnsanlık olarak kendimizi eski alışkanlıklardan kurtarma, birbirimizi sevme ve birbirimizle ilgilenme yetisine sahibiz. Uyanma ve bilinçli yaşama gücümüz olduğu halde, fark ettiyseniz, uykuda kalmaya da oldukça yatkınız. Sürekli karşımıza çıkan bir kavşakta hangi yöne gideceğimizi durmadan seçiyoruz. An be an daha fazla berraklığa ve mutluluğa ya da karışıklığa veya acıya doğru gitmeyi tercih edebiliriz.

Bu seçimin üstesinden gelebilmek için, pek çoğumuz yaşamlarımızın hafifleyeceği ve zorlukları aşacak gücü bulacağımız arzusuyla çeşitli ruhsal uygulamalara yöneliyoruz. Yine böyle zamanlarda, nasıl yaşayacağımız konusunda seçimler yaptığımız perspektifi aklımızın bir köşesinde tutmamız oldukça önemli görünüyor. Söz konusu bakış açısı, sevgili dünyamız ve içinde bulunduğu sallantılı durum.

Pek çok kişi için ruhsal uygulamalar, rahatlamanın ve huzura ermenin bir yoludur. Daha sakin, daha odaklı hissetmek istiyoruz. Çılgın ve stresli hayatlarımızı düşününce - bunun için bizi kim suçlayabilir? Böyle günlere rağmen daha geniş boyutta düşünme sorumluluğumuz var. Ruhsal uygulamala-

rın rahatlatmaları, huzur vermeleri çok güzel ama bireysel tatmin, dünyada olup bitenlere dikkatimizi çekmeye yardımcı oluyor mu? Asıl sorulması gereken, bu karmaşaya biraz daha saldırganlık ve benmerkezcilik katan bir hayat mı yaşıyoruz yoksa çok gerekli olan akıl sağlı katan bir yaşam mı?

Çoğumuz dünyanın durumundan derin bir endişe duyuyoruz. İnsanların bir şeylerin değişmesini ve tüm varlıkların acısız bir yaşam sürmesini nasıl içtenlikle istediklerini biliyorum. Ancak kendimize karşı dürüst olduğumuzda, bu isteği, kendi yaşamlarımızda nasıl hayata geçireceğimizi biliyor muyuz? Kendi sözcüklerimizin ve eylemlerimizin acıya neden olabileceğini kavrayabiliyor muyuz? Ve işleri allak bullak ettiğimizi fark edebildiğimiz halde, buna nasıl son vereceğimiz hakkında en ufak bir fikrimiz var mı? Bunlar her zaman önemli sorular olmuşlardır ama özellikle günümüz için ayrı bir öneme sahipler. İçinde bulunduğumuz zamanda kendimizi kurtarmak bireysel mutluluğumuzdan daha fazlasıdır. Kendimiz üzerinde çalışmak, zihinlerimize ve duygularımıza dair farkındalığımızı artırmak, belki de tüm varlıkların refahı ve yeryüzünün kendisinin kurtuluşuna yönelik çareler bulmak için tek yolumuzdur.

11 Eylül 2001 saldırılarından birkaç gün sonra hızla yayılan ve ikilemimizi betimleyen bir hikâye vardı. Kızılderili bir büyükbaba, torununa dünyadaki şiddeti, zalimliği ve bunların nasıl ortaya çıktığını anlatıyor, kalbimde kavga eden iki kurt var sanki diyor: kurtlardan biri kinci ve öfkeli, diğer kurtsa anlayışlı ve şefkatli. Genç adam, büyükbabasına kalbindeki kavgayı hangi kurdun kazanacağını soruyor, büyükbabası da şöyle cevaplıyor: "Kazanan, beslemeyi seçeceğim olacak."

İşte bizim mücadelemiz, ruhsal uygulamamızın ve dünyanın yaşadığı mücadele bu - doğru kurdu beslemek için kendi-

mizi hemen şimdi, sonra değil, nasıl eğitebiliriz? Neyin faydalı olduğunu ve neyin incittiğini, saldırganlığı neyin artırdığını ve iyi kalpliliğimizin üzerindeki örtüyü neyin kaldıracağını anlamak için doğuştan gelen zekâmıza nasıl başvurabiliriz? Küresel ekonomi kargaşa içindeyken ve gezegen çevresel risk altındayken, çıkan savaşlar ve çekilen acılar gittikçe artarken, her birimizin kendi yaşamımızda bir adım atmasının ve işlerin gidişatını değiştirmek için her ne yapabiliyorsa yapmasının vaktidir. Doğru kurdu beslemeye yönelik ufacık bir hareket bile yardım edecektir. Bugün hepimiz her zamankinden daha çok bu işin içindeyiz.

Sıçrayışı gerçekleştirmek kendimize ve dünyaya bir söz vermemizi gerektiriyor -eski hınçları geride bırakmaya, bizi rahatsız eden insanlardan, durumlardan ve duygulardan kaçmamaya, korkularımıza, dar kafalılıklarımıza, taş yürekliliğimize, tereddütlerimize yapışmamaya söz vermemizi. Özümüzdeki iyiliğe, kız kardeşlerimizin ve erkek kardeşlerimizin özlerindeki iyiliğe güvenmeye başlamamızın zamanıdır artık. Eski saplanıp kalma yöntemlerimizi bırakma yeteneğimize güvenmenin ve akıllıca seçim yapmanın vaktidir. Bunları hemen şu anda ve burada gerçekleştirebiliriz.

Gündelik olayları yaşarken kendimizi eğitebiliriz. Hoşlanmadığımız ve anlaşamadığımız bir kişiyle -diyelim ailemizin bir ferdi veya işyerinden biri- konuşurken ona öfke yollayarak büyük miktarda enerji harcıyoruz. Dargınlıklarımıza ve benmerkezciliğimize ne kadar aşina olursak olalım, bunlar bizim esas doğamız değiller. Hepimiz doğal olarak eski alışkanlıklarımızı kırma yeteneğine sahibiz. Şefkatli olmanın nasıl sağaltıcı olduğunu, sevmenin geliştirdiğini, eski güceniklikleri bırakmanın ne kadar rahatlattığını biliyoruz. Bakış açımızda ufacık bir farklılaşma sayesinde, insanların saldırganlaşıp tıpkı bizimle aynı nedenlerle kötü şeyler söylediklerinin farkına

varabiliriz. Kardeşlerimizin, eşlerimizin, çocuklarımızın iş arkadaşlarımızın, bizi çileden çıkartmalarının bizim başkalarını çıldırtmamızdan farklı olmamasındaki espriyi görebiliriz.

Bu öğrenme sürecindeki ilk adım kendimize karşı dürüst olmaktır. Birçoğumuz olumsuz yanımızı güçlendirip haklı olduğumuz konusunda ısrar etmede öyle başarılı bir hale geldi ki kızgın kurt keskinleştikçe diğer kurt yalvaran gözlerle orada duruyor. Ama böyle bir varoluşla kalmaya mahkûm değiliz. Dargınlık veya herhangi güçlü bir duygu hissettiğimizde, kontrolden çıkmaya başladığımızın farkına varabilir ve hemen o anda saldırganlığı veya sakinliği seçebiliriz. Her şey hangi kurdu beslemeyi tercih edeceğimize bağlı.

Bu yaklaşımı denemek niyetindeysek, elbette yol gösteren birtakım işaretlere ihtiyacımız olacak. Akıllıca seçme yolunda alıştırma yapmak için yöntemlere gereksinimimiz var. Bu yol insan olmanın üç temel niteliğinin ortaya çıkarılmasını zorunlu kılıyor. Daima bizimle olan üç özellik, belki de gömülü kalmış ve neredeyse unutulmuşlar. Bunlar doğal zekâ, doğal sıcaklık ve doğal açıklıktır. Tüm varlıklarda iyilik potansiyeli var derken, herkesin, her yerde, dünyanın dört bir yanında bu niteliklere sahip olduğunu, kendilerine ve başkalarına yardım etmek için bunları davet edebileceklerini kabul etmekten söz ediyorum.

Doğal zekâ bizim için her zaman ulaşılabilir. Umudun ve korkunun tuzağına düşmediğimizde, sezgisel olarak yapılacak doğru şeyin ne olduğunu biliyoruz. Zekâmızı kızgınlıkla, kendine acımayla veya aşırı istekle karartmadığımızda, neyin yardım edeceğini ve neyin işleri kötüleştireceğini biliyoruz. Mükemmelleştirilmiş duygusal tepkilerimiz bize pek çok çılgın şey yaptırıyor ve söyletiyor. Mutlu ve huzurlu olmayı arzuluyoruz, ama duygularımız harekete geçtiğinde, bu mutluluğa ulaşmak için kullandığımız yöntemler bir yolunu bulup

bizi daha acınası hale sokuyor. İsteklerimiz ve eylemlerimiz, çoğu zaman birbirleriyle uyumlu değil. Buna rağmen, hepimiz problemlerimizi daha da kötüleştirmek yerine çözmeye yardım edebilecek temel bir zekâya sahibiz.

Hepimizde olan doğal sıcaklık, sevmek, empati kurma, espri anlayışına sahip olma yeteneğidir. Aynı zamanda, minnet duyma, kıymet bilme ve duyarlı olma güçlerimizi de barındırır. Genellikle kalpsel özellikler olarak adlandırılan, insanın doğal parçası olan bu nitelikler bir gamın tamamıdır. Doğal sıcaklığın bütün ilişkileri iyileştirme gücü vardır -kendimizle ve insanlarla, hayvanlarla ve gündelik yaşamımızda karşılaştığımız her şeyle olan ilişkimizi.

Temelde yatan iyiliğin üçüncü niteliği, doğal açıklıktır; gökyüzü gibi olan zihinlerimizin genişliğidir. Aslında zihnimiz geniş, açık, esnek ve meraklıdır; yani önyargısızdır. Herkesi ya bir düşman ya da bir arkadaş, bir tehdit veya müttefik, sevilecek, sevilmeyecek yahut görmezden gelinecek birine indirgeyen ve korkuya dayanan bir bakış açısıyla sınırlanmadan evvel zihinlerimizin durumu budur. Esasen, sahip olduğumuz, sizin ve benim her birimizde olan bu zihin, açıktır.

Bu açıklıkla istediğimiz zaman bağlantı kurabiliriz. Örneğin, hemen şimdi, üç saniye için, okumayı bırakın ve durun.

Bu şekilde kısa bir süre için durmayı becerdiyseniz eğer, belki de düşünceden özgür bir an deneyimlediniz.

Doğal açıklığın kıymetini anlamanın başka bir yolu da kızgın olduğunuz, birinin hoşunuza gitmeyen bir şey yaptığı veya söylediği bir zamanı, intikam almayı veya hırsınızı çıkarmak istediğiniz bir zamanı düşünmektir. Peki ya o zaman kendinizi durdurabilseydiniz, derin nefes alarak süreci yavaşlatabilseydiniz? Tam o noktada doğal açıklıkla bağlantı kurabilirdiniz. Durabilir, yırtıcı ve saldırgan kurt yerine sabırlı ve cesur kurda bir alan yaratabilir ve onu güçlendirebilirdi-

niz. Durduğumuz o anda, doğal zekâmız çoğunlukla imdadımıza yetişir. Düşünmek için vakit buluruz: neden o çirkin telefon görüşmesini *yapmak*, o kötü sözü söylemek yahut yerine göre, içki içmek, uyuşturucu kullanmak veya her ne ise onu yapmak istiyoruz?

O hararetli durumda bizi biraz rahatlatacağına inandığımız için bu şeyleri yapmak istediğimiz yadsınamaz. Bir çeşit tatmin, çözüm veya rahatlamanın geleceğini, en sonunda iyi hissedeceğimizi düşünürüz. Peki ya dursak ve kendimize, "bu bittiğinde kendimi iyi *hissedecek miyim*?" diye sorsak? İşte bu açıklığa, bu alana izin vermek bizim doğal zekâmıza zaten bildiğimiz şeyi söyleme fırsatı verir; yani, sonunda iyi hisset*meyeceğimiz*. Ve nereden biliyoruz böyle olacağını? Çünkü ister inanın ister inanmayın bu aynı dürtüye ilk yakalanışımız, aynı otomatik pilot stratejisine ilk takılışımız değil. Oylamaya sunacak olsaydık, herhalde çoğu kişi, özel yaşamlarında saldırganlığın saldırganlığı beslediğini söylerdi. Huzur getireceğine, öfkeyi ve husumeti artırır.

Şu anda falanca bir kişiyi görmek veya falanca haberi duymak bizi sinirlendiriyorsa ya da moralimizi bozuyorsa yahut benzer bir aşırılığa sürüklüyorsa, bunun nedeni söz konusu alışkanlığı çok uzun süreden beri besliyor olmamızdır. Oysa öğretmenim Chögyam Trungpa Rinpoche'nin eskiden söylediği gibi, hayatımıza bir deney gibi yaklaşabiliriz. Bir sonraki anda, bir sonraki saatte, durmayı, yavaşlamayı, birkaç saniyeliğine sakin olmayı seçebiliriz. Olağan tepki akışımızı kesmeyi ve aynı yerde dönüp durmamayı deneyebiliriz. Ne başka birini ne de kendimizi suçlamamız gerekiyor. Zor bir durumdayız, saldırganlık alışkanlığını kuvvetlendirmeme ve bunun sonucunda ne olduğunu görme deneyi yapabiliriz.

Durmak bu süreçte çok yardımcıdır. Tamamen bencilliğe dalıp gitmekle uyanık ve şu anda olma arasında kısa süreli

bir çelişki yaratmaktadır. Sadece birkaç saniyeliğine durun, derin bir nefes alın ve devam edin. Bunu büyük bir iş haline getirmenize gerek yok. Chögyam Trungpa eskiden buna boşluk derdi. Durup yaptığınız her neyse bir boşluk olmasına izin veriyorsunuz. Vietnamlı Budist usta Thich Nhat Hanh aynı şeyi bir farkındalık çalışması olarak öğretiyor. Manastırında ve inziva merkezlerinde, ara ara çana vurulur ve gong sesiyle herkes kısa süreliğine durarak, derin ve farkındalıklı bir nefes alır. Yaşamın ortasında -bu genellikle kendi kendinize yaptığınız pek çok içsel tartışmayla dolu, içinde kaybolduğunuz bir deneyimdir- sadece durun.

Gün boyunca bunu yapmayı seçebilirsiniz. İlk başlarda hatırlamak zor olabilir, ama bir kere yapmaya başladınız mı, durmak sizi besleyen bir şey haline gelecek, tamamen kaybolmak yerine, durmayı tercih etmeye başlayacaksınız.

Bunu faydalı bulan kişiler, yoğun yaşamlarına durma anını sokma yolları yaratıyorlar. Mesela, bilgisayarlarına bir işaret koyuyorlar. Bir kelime veya bir yüz, bir imge, bir sembol yani hatırlatacak herhangi bir şey. Ya da şöyle bir karar olabilir, "her telefon çaldığında, duracağım." Veya "bilgisayarımı açmaya gittiğimde duracağım." Ya da " buzdolabını açtığımda, sırada beklerken veya dişimi fırçalarken..." Gün içersinde sık sık karşılaştığınız herhangi bir şeyi seçebilirsiniz. Yaptığınız ne ise sadece onu yapıyor olacaksınız ve sonra, birkaç saniyeliğine, durup üç tane bilinçli nefes alacaksınız.

Bazı insanlar durmayı sinir bozucu bulduklarını söylediler bana. Bir adam, durursa bunun ona ölmek gibi geleceğini söyledi. İşte bu, alışkanlığın gücünü gösteriyor. Alışkanlıkla hareket etmeyi güvenlikle, zeminle ve rahatlıkla ilişkilendiriyoruz. Tutunacak bir şeyler olduğunu hissettiriyor bize. Durmaksızın hareket etmeye, hız artırmaya, kendimizle konuşmaya ve boşluğu doldurmaya alışmışız. Oysa alışkanlıklar kı-

yafetler gibidir. Onları giyebiliriz ve çıkartabiliriz. Gerçi, gayet iyi bildiğimiz gibi, kıyafet giymeye çok bağlandığımız zaman çıkartmak istemeyiz. Herkesin önünde çırılçıplak ortada kalacakmışız gibi gelir. Zeminsiz ve güvensiz hissederiz ve de neler olup bittiğine anlam veremeyiz.

Böylesi rahatsız duygulardan kaçmanın doğal, hatta akla yatkın olduğunu düşünüyoruz. Bilgisayarı her açışınızda duracağınıza şevkle karar verseniz bile, bilgisayarınızı gerçekten açtığınız zaman şu şekilde karşı koyabilirsiniz: "*Şimdi* duramam çünkü acelem var; kırk milyon tane yapacak iş var." Yavaşlamayı beceremememenin, yavaşlamaya gönülsüz olmanın bizim dışımızdaki olaylarla ilgisi olduğunu, zira yaşamlarımızın çok dolu olduğunu düşünüyoruz. Ama üç yıllık bir inzivada bunun böyle olmadığını keşfettiğimi söyleyebilirim size. Küçük odamda oturup okyanusa bakarken istemediğim kadar çok zamanım vardı. Sessizce meditasyon yaparken, sözünü ettiğim rahatsız edici duygu geliverirdi üzerime; seansımı çabucak bitirip daha önemli bir şey yapmam gerekiyormuş hissi. Bu deneyimden sonra, böyle hissetmenin hepimiz için *oldukça* kemikleşmiş bir alışkanlık olduğunu anladım. Sözünü ettiğim his, çok basitçe, bütünüyle anda olmayı istememektir.

Zor durumlarda veya herhangi bir zaman, sadece durarak eski, korkuya dayanan alışkanlıklarımızdan sıyrılabiliriz. Bunu yaptığımızda, zihinlerimizin doğal açıklığıyla bağlantı kuracak bir alana ve doğal zekâmızın ortaya çıkmasına izin veririz. Doğal zekâ sezgisel olarak, bizi neyin rahatlatacağını ve neyin daha da çalkalandıracağını biliyor. Hayat kurtaran bir bilgi olabilir bu.

Durduğumuz zaman, doğal sıcaklığımıza dokunma fırsatı da veririz kendimize. Kalpsel özellikler uyandırıldıklarında, olumsuzluğumuzu hiçbir şeyin kesemediği gibi keserler.

Irak'ta görevli bir asker şu hikâyeyi anlatmıştı. Çok sıradan bir günde, asker arkadaşlarının, yani sevdiği insanların, havaya uçurulduklarına şahit olmuş. Kendisi ve bölüğündeki herkes bir kez daha intikam istiyormuş. Arkadaşlarını öldürmekten büyük ihtimalle sorumlu olan Iraklı adamların yerlerini bulup, karartılmış evlerini basmışlar; öfkeleri yüzünden ve şiddetin soludukları hava gibi olduğu böylesine klostrofobik bir ortamda bulunmaktan dolayı tüm gerilimlerini adamlardan, onları iyice döverek çıkartmışlar.

Sonra el fenerini esirlerin yüzlerine tuttuklarında, bir tanesinin down sendromlu küçük bir oğlan çocuğu olduğunu görmüşler.

Bu Amerikan askerinin down sendromlu bir oğlu varmış. Çocuğu gördüğünde, kalbi kırılmış ve birden olaya bakış açısı değişmiş. Çocuğun korkusunu hissetmiş ve Iraklıların da kendisi gibi insan olduğunu anlamış. İyi yüreği, bastırılmış öfkesinin üstesinden gelecek kadar güçlüymüş ve vahşice davranmaya devam edememiş. Savaş hakkındaki görüşü ve yaptıkları doğal şefkat anında birden farklılaşmış.

Günümüzde, dünya nüfusunun çoğunluğu patlamak üzere olduklarında bunu kabul etmekten, hatta süreci yavaşlatmanın önemli olduğunu düşünmekten çok uzaktır. Pek çok durumda, o çalkantılı enerji hızla saldırgan tepkilere ve sözlere dönüşüveriyor. Yine de her birimiz için, zekâ, sıcaklık ve açıklık daima ulaşılabilir. Neler olduğunun farkına varacak kadar bilinçli olabilirsek şayet, durabilir ve bu temelde yatan insan niteliklerini ortaya çıkartabiliriz. İntikam arzusu, önyargılı zihin, bunların hepsi geçici ve değiştirilebilir. Kalıcı değildirler. Chögyam Trungpa'nın da belirttiği gibi, "akıl sağlığı kalıcıdır, sinir bozukluğu geçicidir."

Yaşamlarımızdaki acıyla ve dünyadaki sorunlarla dürüstçe yüzleşmek için, kendi zihinlerimize sevecenlikle ve dü-

rüstlükle bakarak başlayalım. Nefret eden zihinle, yani kutuplaştıran, birini "öteki", kötü ve yanlış yapan zihinle yakınlık kurabiliriz. Gözü kara bir şekilde ve büyük şefkatle, öfkeli, acımasız, düşman kurdu tanıyabiliriz. Zamanla, bu yanımıza aşina oluruz ama onu artık beslemeyiz. Bunun yerine açıklığı, zekâyı ve sıcaklığı besleyecek tercihi yapabiliriz. Bu seçim, izleyen tutumlar ve eylemler tüm acılara çare olacak ilaç gibidir.

2

Kalmayı Öğrenmek

Akıllıca seçme yolunun, yani saldırganlığı azaltma eğitiminin temel hedefi anda kalmayı öğrenmektir. Gün içersinde çok kısa süreliğine, sık sık durma çalışması bunun neredeyse hiç zahmetsiz bir yöntemidir. Birkaç saniyeliğine, tam burada olabiliriz. Meditasyon kalmayı öğrenmenin veya bir öğrencinin daha doğru belirttiği gibi, geri gelmeyi, şimdiki zamana tekrar tekrar dönmeyi öğrenmenin başka bir yoludur. Gerçekteyse meditasyonu deneyen herkes neredeyse hiçbir zaman anda bütünüyle olmadığımızı çok çabuk öğrenir. İlk kez meditasyon eğitimi aldığım zamanı hatırlıyorum. Çok basit geliyordu kulağa: Sadece otur, rahatla ve nefesine hafif bir farkındalık getir. Zihnin dalıp uzaklara gittiği zaman nazikçe geri dön ve nefesinle kal. "Kolay olacak" diye düşünmüştüm. Sonra başlamak için bir gonga vuruldu ve denedim. Seansı bitirmek için gonga vurulduğunda tek bir nefeste bile anda olamadığımı anladım. Tüm zamanımı düşüncelerde kaybolarak geçirmiştim.

O zamanlar bunun benim yetersizliğimden kaynaklandığına ve meditasyon yapmaya devam edersem kısa sürede her

nefese eşlik ederek, meditasyonda mükemmel olacağıma inanıyordum. Belki ara sıra bir şey dikkatimi dağıtırdı ama çoğunlukla anda kalacaktım. Şimdi aradan yaklaşık otuz yıl geçti. Bazen zihnim meşgul oluyor, bazen durgun. Enerji bazen dalgalı, bazen sakin oluyor. Meditasyon yaparken düşüncelerden nefesin kısalığına, görsel imgelere, fiziksel rahatsızlıktan zihinsel sıkıntıya, uç deneyimlere kadar her türlü şey ortaya çıkabiliyor. Kilit nokta, böyle şeyler olurken "önemli değil" diyebilmektir. En nihayetinde amacımız bunlar sayesinde kendimizi açık ve farkında olmak için eğitmek zaten.

Farkındalıklarının açık olduğunu düşündüğüm insanlarda gördüğüm şudur: Olan her şeyin bütünüyle bilincindedirler. Zihinleri uzaklara bir yerlere gitmez. Karmaşayla, sessizlikle, eğlenceyle, bir acil odasında, dağ kenarında anda kalırlar; olanı tamamen kabulde ve açıktılar. Hem en basit hem de en derin şeydir bu, tıpkı sürekli bir durma gibi.

Tam burada kalmak ve açık olmak için muazzam teşvike ve pratik öğütlere ihtiyaç duyduğumuz aşikâr. Bu kesinlikle alışılmış tepkimiz değil. Budist öğretmenlerimin her ikisi de, Chögyam Trungpa ve Dzigar Kongtrül Rinpoche, yaşamın rahatsızlığına açık olma çabasının güçlüğünü tarif ederken aynı benzetmeyi kullandılar. Biz insanların zehirli sarmaşığa temas etmiş küçük çocuklar gibi olduğumuzu söylediler. Rahatsızlığı gidermek istediğimiz için istemsizce kaşınan yerlerimizi kaşırız ve bu yapılacak en akıllıca şeymiş gibi gelir. Hoşlanmadığımız bir şeyle karşılaştığımız zamansa, otomatik olarak kaçmaya çabalarız. Başka bir deyişle, kaşımak, en temel rahatsızlığımızdan, temelde yatan huzursuzluk ve güvensizlik kaşıntısından veya o çok sıkıntılı histen -sanki birazdan kötü bir şey olacakmış duygusundan- uzaklaşmaya, kaçmaya çalışmamızın alışıldık yöntemidir.

Kaşıdığımız zaman zehirli sarmaşığın yayıldığını henüz

bilmeyiz. Kısa sürede tüm vücudumuzu kaşımaya başlarız ve sıkıntımız hafifleyeceğine, huzursuzluğumuz giderek artar.

Bu benzetmede çocuk, ilaç vermesi için doktora götürülür. Bu da ruhsal bir rehberle tanışmak, öğretiler almak ve meditasyon yapmaya başlamakla eşdeğerdir. Meditasyon kaşıntıyla ve kaşıma dürtüsüyle yaşamayı öğrenmek olarak tasvir edilebilir. Meditasyon yaparak, kaşımanın ve ne pahasına olursa olsun rahatsızlıktan kaçmanın bağımlılık yapan dürtüsü de dâhil hissettiğimiz her ne ise o duyguyla rahat bir şekilde kalmak için kendimizi eğitiyoruz. Ne olursa olsun sadece anda kalmayı, açık ve farkında olmayı öğreniyoruz.

Kendi yöntemlerimizle baş başa bırakıldığımızdaysa asla bulamadığımız rahatlamayı arayarak sonsuza kadar kaşımayı sürdürürüz. Öte yandan doktor akıllıca bir tavsiyede bulunur: "Ciddi bir zehirli sarmaşık vakası geçiriyorsun. Kesinlikle tedavi edilebilir ama bazı basit talimatlara uyman lazım. Kaşımaya devam edersen, kaşıntı çok daha kötüleşecek. Bundan emin ol. Bu ilacı uygula, zira durmana yardım edecek. Sonunda ıstırabın azalmaya başlayacak ve geçecek." Şayet bu mutsuz çocuk kendisini yeteri kadar seviyorsa ve iyileşmek istiyorsa doktorun talimatlarını dinleyecektir. Doktorun sözlerinin apaçık mantığını anlayacak ve kaşıntıya teslim olmadan kaşıntının kısa süreli rahatsızlığına katlanacaktır. Ardından adım adım faydasını görecektir. Döküntünün iyileşmeye başlamasıyla ve kaşıma dürtüsü gittikçe kaybolduğunda, ödüllendirilen doktor veya bir başkası olmayacak, siz olacaksınız.

Pek çoğumuzun, özellikle ciddi bağımlılıkları olanların, bildiği gibi kaşıntıyla kalmayı öğrenmek çok uzun sürebilir. Ama tek yolu budur. Kaşımaya devam edersek, kaşıntı artmakla kalmaz kendimizi giderek daha fazla cehennemde buluruz. Yaşamlarımız kontrolden iyice çıkar ve tatsızlaşır. Çö-

zümü yanlış yerlerde aramanın üç klasik biçimi, zevk peşinde koşmak, uyuşukluk ve saldırganlıktır: ya kaçarız ya da sıkıca tutunuruz. Diğer insanlara kafayı taktığımız ve onlara öfkelendiğimiz veya kendimizden nefret etmeye düşkünlük gösterdiğimiz bir kaşıma tarzı da geliştirebiliriz.

Budist öğretilere göre memnuniyetsizliğimizin temelindeki neden kendimize dönüklüktür ve anda olma korkusudur. Açıklıktan ve kabulden -canlı, farkındalıklı bir his- geri çekilmeye kolaylıkla geçebiliriz. Huzursuzluktan tekrar tekrar kaçarız ve kısa vadeli kurtuluş için çabalarız ama sorunun kökenine asla inmeyiz. Kafasını toprağa gömerek rahatlamayı uman devekuşu gibiyiz. Hoşumuza gitmeyen her şeyden kaçma ve andan durmadan uzaklaşma döngüsü, bencillik, kendine yapışma veya ego olarak bilinir.

Egonun metaforlarından biri kozadır. Kozamızda kalırız çünkü korkarız -duygularımızdan ve yaşamın içimizde tetikleyeceği tepkilerden korkarız. Karşımıza çıkabileceklerden korkarız. Ama uzak durma stratejisi işe yarıyor olsaydı, Buda'nın hiçbir şey öğretmesine gerek kalmazdı, zira tüm yaşayan canlıların içgüdüsel olarak başvurduğu acıdan kaçma girişimlerimiz güvenlik, mutluluk ve rahatlıkla sonuçlanırdı ve ortada hiçbir sorun kalmazdı. Buda'nın gözlemine göre kendimize yapışma, yani güvenlik alanları bulma, korkunç bir acı yaratmaktadır. Bizi zayıflatır, dünya daha korkutucu ve düşüncelerimiz ve duygularımız gitgide daha da tehdit edici hale gelir.

Ego hakkında konuşmanın pek çok yöntemi vardır, ama anlattığım özünde budur: asla anda olmama deneyimi. Kemikleşmiş bir eğilimimiz var; neredeyse bir mecburiyet gibi bilinçli olarak rahatsız hissetmediğimiz zamanlarda bile dikkatimizi dağıtıyoruz. Hepimizde daima biraz kaşıntı vardır. Sinirlilik, sıkıntı, tedirginlik fondaki dip gürültüsüdür. Söyledi-

ğim gibi inzivadayken dikkat dağıtan neredeyse hiçbir şey yoktu ama orada bile bu derin rahatsızlığı deneyimledim.

Budist açıklamaya göre bu rahatsızlığı duyumsuyoruz, çünkü ayaklarımızın altında sağlam bir zemin bulmaya çalışıyoruz ve bu asla olmuyor. Değişmeyen bir referans noktası arıyoruz ve böyle bir şey yok. Her şey geçici. Her şey sürekli değişiyor -akışkan, serbest ve açık. Hiçbir şey istediğimiz gibi raptiyeyle sabitlenemiyor. Bu aslında kötü haber değil, ama hepimiz reddetmek için programlanmış gibiyiz. Belirsizliğe kesinlikle hiç tahammülümüz yok.

Öyle görünüyor ki güvensizlik, gerçekliğin kaygan doğasına egonun tepkisi. Temelde yatan durumumuzun zeminsizliğini son derece rahatsız edici bulma eğilimindeyiz. Hepimiz bu temel güvensizliği biliyoruz ve bunu genellikle korkunç bir deneyim olarak görüyoruz. Aynı üç yıllık inzivada bir zamanlar yakın arkadaş olduğum bir kadın vardı. Aramızda bir şey olmuştu ve benden artık nefret ettiğini hissediyordum. Çok küçük bir binada beraberdik, dar koridorlardan birbirimizi görerek geçmek zorundaydık ve birbirimizden kaçmanın hiçbir yolu yoktu. Çok kızgındı ve benimle konuşmuyordu; bu da bende derin çaresizlik hislerini ortaya çıkarmıştı. Her zamanki stratejilerim işe yaramıyordu. Bir referans noktasının, bir onayın olmamasının acısını sürekli hissediyordum. Güvende ve kontrollü hissetmek için kullandığım yöntemlerin hepsi dağılmıştı. Yıllardır öğrettiğim tekniklerin hepsini kullanmıştım ama hiçbiri gerçekten işe yaramamıştı.

Böylece bir gece, uyuyamadığım için meditasyon salonuna çıktım ve gece boyunca oturdum. Ham bir acıyla neredeyse hiçbir şey düşünmeden öylece oturuyordum. Birden bir şey oldu: Bütün kişiliğimin, tüm ego yapımın, bu zeminsiz yere gitmeyi istememe üzerine kurulu olduğuna dair tamamen berrak bir içgörü kazandım. Yaptığım her şey, gülme biçi-

mim, insanlarla konuşma şeklim, herkesi mutlu etmeye çalışma yolum, hepsi bu şekilde hissetmekten kaçmak içindi. Tüm dış yüzeyimiz yani hepimizin söylediği kısa şarkı ve yaptığı dans, yaşamlarımızın içine sinmiş zeminsizlikten kaçınma çabasına dayanmaktadır.

Kalmayı öğrenerek, bu yere aşina oluruz ve burası azar azar tehdit olmaktan çıkar. Kaşımak yerine anda kalırız. Sürekli güvensizlikten kaçmaya çalışmayız artık. Şeytanlarımızla yüzleşmenin, travmatik bir olayı yeniden yaşamak ya da aşikâr değersizliğimizi keşfetmek olduğunu düşünüyoruz. Aslında bu sadece rahatsızlıkla, huzur bozucu kaçacak-hiçbir-yer-yok hissiyle durmaktır ve bilin bakalım ne buluruz? Ölmediğimizi, yıkılmadığımızı. Hatta derin bir rahatlama ve özgürlük hissederiz.

Şimdiki anda kalma uygulaması yapmanın bir yolu durmak, dikkat etmek ve üç derin nefes almaktır. Diğer bir yolsa yalnızca bir süreliğine sakin bir şekilde oturmak ve dinlemektir. Sadece odadaki sesleri dinleyin. Bir dakikalığına size yakın sesleri dinleyin. Bir dakikalığına uzaktaki sesleri dinleyin. Sadece dikkatlice dinleyin. Ses iyi veya kötü değildir. Yalnızca sestir.

Belki bu dinleme deneyiminde dikkat yetiniz olduğunu buldunuz. Farkındalıkla anda kalabilme yeteneği. Öte yandan zihniniz dalıp uzaklara gitmiş olabilir. Böyle olduğunda - meditasyon nesnesi ister nefes, ister bir ses, bir his veya duygu olsun- zihninizin dalıp uzaklara gittiğinin ayırtına vardığınızda nazikçe geri dönün. Şimdiki an çok değerli olduğu ve uçup gittiği için ve dönecek bir referans noktası olmadan dikkatimizin dağıldığını -yine bütünüyle anda olmaya, her şey tam bizim olmasını istediğimiz gibi olmasa da, oldukları gibi onlarla birlikte kalmaya bir alternatif aradığımızı- asla fark etmeyeceğimiz için geri dönün.

3

Kaçma Alışkanlığı

Hepimiz şimdiki andan uzaklaşma eğilimindeyiz. Bu alışkanlık adeta DNA'mızm içine yerleştirilmiş. En basit düzeyde, durmadan düşünüyoruz ve bu bizi uzaklaştırıyor. Fantezi ve gerçeklik arasındaki fark üzerine öğretilerinde Chögyam Trungpa, tamamen anda olmanın, deneyimimizle bire bir bağlantı kurmanın gerçeklik olduğunu söyler. Fanteziyi düşüncede kaybolmak diye tarif etmektedir. Otobanda saatte 140 km. hızla araba kullanan insanların çoğunun dikkati dağınıktır. Belli ki bizi yolda tutan veya aynı anda birçok iş yapmamızı sağlayan, yemek yememiz veya farkında olmadan yaptığımız diğer tüm şeyler için bir çeşit otomatik pilotumuz var. Bu dikkatimizi dağıtma, bütünüyle anda olmama, deneyimimizle bire bir bağlantı kurmama alışkanlığı normal kabul ediliyor.

Budist bakış açısına göre, bu dikkat dağıtma alışkanlığını her yaşadığımız hayatta kuvvetlendiriyoruz. Eğer yeniden doğuşa inanmıyorsanız, sadece bu hayat, bunu nasıl yaptığımızı görmek için yeterli olacaktır. Çocukluğumuzdan itibaren kaçma alışkanlığını, fanteziyi gerçekliğe tercih ederek güçlen-

diriyoruz. Ne yazık ki uzaklaşmaktan, düşüncelerimizde, endişelerimizde ve planlarda kaybolmaktan çok büyük rahatlık elde ediyoruz. Bize yanlış bir güvenlik duygusu veriyor ve hoşumuza gidiyor.

Dzigar Kongtrül'den duyduğum çok faydalı bir öğreti var, bu öğreti bizi andan uzaklaştıran alışkanlık haline gelmiş reflekse daha yakından bakmamızı sağlıyor. Bu öğreti *shenpa* üzerinedir. Tibetçe bir kelime olan *shenpa* genellikle "yapışmak" olarak çevrilir, fakat bu bana hep çok soyut gelmiştir, zira shenpa'nın önemini ve üzerimizdeki etkisini yansıtmıyor.

Farklı bir çeviri "zokayı yutmak" olabilir -kancaya yakalanma hissi- saplanıp kalma duygusu. Herkes kendini bağlardan çözmek üzerine öğretiler duymaktan hoşlanıyor, zira yaygın bir acı kaynağına işaret ediyorlar. Zehirli sarmaşık metaforunu hatırlarsak -temelde yatan kaşıntımız ve kaşıma alışkanlığımızı- shenpa hem kaşıntı hem de kaşıma dürtüsüdür. Sigara içme dürtüsü, fazla yeme dürtüsü, bir kadeh daha içmek, acımasızca bir şey söylemek veya yalan söylemek gibi.

Shenpa gündelik deneyimlerimizde şöyle ortaya çıkar: Birisi kırıcı bir laf eder ve içinizde bir şey sıkışır ve o anda kancaya takılırsınız. Sıkışma bir girdap gibi sizi, o kişiyi veya kendinizi suçlamaya çeker. Konuşma veya harekete geçme ya da saplantı yapma zincirleme tepkileri hızla ortaya çıkar. Diyelim, ciddi bağımlılıklarınız var, bu tedirgin edici hislerin üzerini örtmek için dosdoğru bunlara yönelirsiniz. Çok kişisel bir şeydir. Söylenen şey size dokunur, sizi tetikler. Başkasının sinirini hiç bozmayabilir, ama burada sizin hassas noktanıza neyin dokunduğundan söz ediyoruz, o hassas shenpa noktasından.

En temel, en köklü shenpa egonun kendisidir: kimliğimize, olduğumuzu düşündüğümüz kişiye yapışmaktır. Kimliğimizin tehdit edildiğini deneyimlediğimiz zaman kendimize

dönüklüğümüz iyicine kuvvetlenir ve shenpa kendiliğinden ortaya çıkar. Bir de ikincil etki söz konusudur -sahip olduklarımıza veya görüşlerimize, fikirlerimize tutunmak gibi. Diyelim biri sizi eleştirdi. Siyasi görüşünüzü, dış görünüşünüzü, en samimi arkadaşınızı eleştirdi. Ve shenpa hemen belirir. Sözcükleri duyar duymaz -güm, işte oradadır. Shenpa düşüncelerin ya da duyguların kendisi değildir. Shenpa sözsüzdür ama duyguları ve düşünceleri hızla besler. Dikkatli olursak, ortaya çıkışını hissedebiliriz.

İlk ortaya çıktığında yakalarsak, henüz iç sıkışması, hafif bir geri çekilme, terlemeye başlama hissiyken, kolayca çözülebilir. Böylece alışılmış şeyi yapma dürtüsünü, tekrar eden davranış kalıbını güçlendirme dürtüsünü merakla inceleyebiliriz. Onu, fiziksel olarak duyumsayabiliriz ve şaşırarak asla farklı olmadığını görürüz. Hep tanıdık bir tadı vardır. Tanıdık bir kokusu vardır. Shenpa ile bağlantı kurmaya başladığınızda kendinizi bildiniz bileli oradaymış gibi gelir. Değişen, hareket eden, geçici dünyanın doğasında yatan güvensizliği hissetmenizi sağlar -hepimiz ayaklarımızın altında zemin bulmak için mücadele etmeyi sürdüğümüz müddetçe hissedeceğimiz bir güvensizlik.

Biri sizi tetikleyecek bir şey söylediğinde, tepkinin nedeninde yatan senaryoya girmeniz gerekmiyor. Burada kendinizi analiz etmiyor, sarsıntının ne olduğunu incelemiyorsunuz. Sadece "ahhh" ve içinizin sıkıştığını hissediyorsunuz. Genel anlamda, ortaya çıkar çıkmaz fark edemiyoruz. Genelde yakalandığımızı anladığımızda ya harekete geçmiş ya da bastırmış oluyoruz.

Dzigar Kongtrül shenpa'nın duyguların, düşüncelerin ve kelimelerin arkasındaki elektrik yükü olduğunu söyler. Örneğin, kelimeler shenpa ile dolu olduğunda kolaylıkla nefret sözcüklerine dönüşürler. Her sözcük, arkasında shenpa'nın

kuvveti varsa ırkçı bir hakaret, saldırgan bir dil haline gelebilir. Siz shenpalı kelimeyi söylersiniz ve o başkalarında shenpa'yı ortaya çıkarır, böylece savunmaya geçerler. Kontrolsüz bırakıldığında, shenpa hayli bulaşıcı bir hasalığa benzer ve hızla yayılır.

Ortadoğulu insanları nesneleştirmek için kullanılan bir kelime var günümüzde. Birleşik Devletler askerlerine oraya gitmeden önce öğrettiklerini duydum. Bu kelime *hacı*. Bir asker bana masum sivillere kötü davranmanın veya öldürmenin mazereti olarak, "olsun, zaten *hacılar*" demenin yaygın olduğunu söyledi. Dokunaklı olan İslam kültüründe bu sözcüğün oldukça olumlu bir çağrışım taşımasıdır. Kutsal Mekke topraklarında hacca giden kişiye verilen saygıdeğer bir sözcük. Yani kelimelerin kendileri yansızdır, asıl mesele onlara yüklediğimiz güçtür. Shenpa varsa *hacı* kelimesi insanları nesneleştirir. Nefret ve şiddetin dili haline dönüşür. Söz konusu elektrik yükü olmadan, kızgınlık olmadan, aynı kelime duyanların kalplerinde ve zihinlerinde tamamen değişik tepkilere neden olur.

Hepimiz shenpa sözcükleri kullanıyoruz. Açıkça ırkçı hakaretleri hiç kullanmasak bile kendimize özgü, başkalarıyla alay etme yollarımız vardır. Birisini sevmiyorsanız, isimleri bile shenpa kelimesine dönüşebilir. Mesela, kendinizi bildiniz bileli rakibiniz olan Jane ya da tiksindiğiniz kardeşiniz Bill hakkında konuşurken, isimlerini söylerken kullandığınız ses tonunda hor görme ve saldırganlık vardır.

Başkalarında shenpa'yı kolaylıkla fark edebilirsiniz. Birisiyle sohbet ediyorsunuzdur, sizinledir ve dinliyordur. Sonra, söylediğiniz bir şeyle, gerildiğini görürsünüz. Her nasılsa hassas bir noktaya dokunduğunuzu bilirsiniz. Gördüğünüz shenpa'sıdır, ama o bunun hiç farkında olmayabilir.

Başka birine neler olduğunu açıkça gördüğümüzde, doğal

zekâmıza ulaşırız. Anlatmak istediğimiz esas şeyin şu anda yerini bulmayacağını içgüdüsel olarak biliriz. Söz konusu kişi, shenpa yüzünden kendisini kapatmaktadır. Doğal zekâmız sessiz kalmamızı ve anlatmak istediğimiz şeyi zorlamamamız gerektiğini söyler; shenpa virüsünü yayarsak, kimsenin kazanmayacağını sezgisel olarak biliriz.

Ne zaman bir huzursuzluk veya rahatsızlık olsa ya da her canımız sıkıldığında -her ne şekilde olursa olsun herhangi güvensizlikte- shenpa oradadır. Bu hepimiz için geçerlidir. Eğer ona aşina olursak, sözünü ettiğimiz rahatsızlığı bütünüyle deneyimleyebiliriz. Shenpa'yı tamamen deneyimleyebiliriz, zaman içersinde onu davranışlarımızla ortaya koymamanın herkesin çıkarına olduğunu öğrenebiliriz.

Davranışlarla ortaya koymamak veya kendini tutmak oldukça ilginçtir. Budist öğretilerde çekilmek diye de bilinir. Çekilmenin Tibetçe kelimesi *shenluk*tur ve shenpa'yı tepetaklak etmek, tamamen çalkalamak demektir. Kancadan kurtulmak anlamına gelir. Çekilmek, yemekten veya seksten ya da yaşam biçiminizden vazgeçmek değildir. Şeylerin kendilerini bırakmaktan söz etmiyoruz burada. Bağımızı, bu şeylere olan shenpa'mızı gevşetmekten bahsediyoruz.

Genelde Budizm bizi asla sorunumuzu reddetmemiz için teşvik etmez, aksine onu çok iyi tanımamız için cesaretlendirir. Şöyle anlatayım: Shenpa'mızla -dışa vurmadan veya bastırmadan- yüzleşmek, onu açık bir şekilde görmek, bütünüyle deneyimlemek için teşvik ediliriz.

Shenpa'mızla yüzleşmeye ve onu ertelemeden deneyimlemeye istekli olduğumuzda, doğal zekâmız bize yol göstermeye başlar. Tüm zincirleme tepkileri ve bizi nereye götüreceklerini öngörmeye başlarız. Biraz bilgelik -egonun korkularından bağımsız, kendimize ve başkalarına sevecen olmaya dayanan bir bilgelik- bizim için ulaşılabilir olur. Bu, özümüz-

deki iyilikle, zekâyla açıklıkla, sıcaklıkla bağlantı kurabileceğimiz ve bu şekilde yaşayabileceğimizi bilen yanımızdır. Zamanla, bu bilgi shenpa'dan daha güçlü bir kuvvet haline gelir ve zincirleme tepkiyi daha başlamadan önce doğal olarak keseriz. Saldırganlık salgınını daha ortaya çıkmadan evvel önleyebiliriz.

Kendi eğitimimde bana daima kendimi kabul etmeye ve reddetmeye kaptırmamam, önyargılı zihne yakalanmam konusunda talimatlar verildi. Chögyam Trungpa bunun önemini özellikle vurguluyordu. Bir ara bu konu zihnimi kurcalamıştı: yani bir çiçeğin veya bir çeşit yemeğin diğerinden çok daha iyi olduğu gibi tercihlerim olmamalı mıydı? Çiğ soğanın tadını ya da paçuli yağının kokusunu sevmemek sorunlu bir durum muydu? Peki ya Budizmle başka bir felsefeye ya da dine göre daha evimde hissediyorsam?

Shenpa öğretisini duyduğumda ikilemim çözüldü. Sorun tercihlerde değil arkalarındaki shenpa'da. Karşıma çiğ soğan çıktığında sinirlerimin bozulması, çiğ soğan görmenin bile içimde bir nefrete yol açması, önyargıların derinlere işlediğini gösterir. Düpedüz kancaya takılmışımdır. Çiğ soğan karşıtı kampanya başlatırsam veya paçuli yağı hakkında düşmanca bir kitap yazarsam ya da başka bir felsefeye veya dine saldırırsam, bu shenpa'nın ta kendisidir. Zihnim ve kalbim kapanmıştır. Görüşlerime ve fikirlerime öyle çok yapışmışımdır ki benden farklı düşünenler benim düşmanlarım olmuştur. Aşırı tutucu olmuşumdur: çok ciddi bir şekilde haklı olduğumu düşünüyorumdur ve başka türlü düşünenlere zihnimi kapatmışımdır. Öte yandan, Martin Luther King, Jr. ve Gandhi, bir görüşü nasıl shenpasız savunabileceğimizin ve dile getirebileceğimizin örnekleridir. Gösterdikleri gibi shenpasız olmak, gönül rahatlığına değil, açık fikirliliğe ve sevecen eyleme götürür.

Elbette, olumlu deneyimlere de olumsuz deneyimlerin kancasına olduğu kadar yakalanıyoruz. Bir şeyi gerçekten istediğimiz zaman, shenpa genellikle oradadır. Meditasyon yapanlar için oldukça yaygın bir deneyimdir bu. Meditasyon yaptınız ve bir şeylerin hallolduğunu, bir sakinlik, bir esenlik duygusu hissettiniz diyelim. Düşünceler gelip gittiler belki, ama sizi baştan çıkartamadılar ve ana geri dönmeyi başardınız. Bir mücadele hissi yoktu. Böylece, ironik bir biçimde, başarınıza saplanırsınız. "Doğru yaptım, becerdim, bunun hep böyle olması gerekiyor. Olması gereken model bu." Ne var ki bu, ne "doğruydu" ne de "iyiydi", sadece neyse oydu. Shenpa'dan dolayı, olumlu deneyimin kancasına yakalanırsınız.

Sonraki meditasyonunuzda, evdeki birine, işte tamamlanmamış bir projeye, lezzetli bir şey yemeğe kafanızı takarsanız. Endişelenirsiniz, sıkıntı duyarsınız veya korku, şiddetli bir arzu hissedersiniz; vahşi bir at gibi olan zihninizi kementle tutmaya çalışırsınız ama uysallaşmayı reddeder. Sonunda, korkunç bir meditasyon olduğunu düşünür ve başarısızlığa uğradığınız için kendinizi suçlarsınız. Ama "kötü" değildir. Sadece neyse odur. Shenpa'dan dolayı, başarısızlığın tanımladığı bir kişisel yansımaya yapışırsınız. İşler burada sarpa sarar.

Üzücü kısım ise yapmaya çalıştığımız her şeyin alta yatan huzursuzluğu hissetmemek için olduğudur. Daha da üzücü olansa, öyle bir şekilde devam ederiz ki bu tedirginlik iyice kötüleşir. Buradaki mesaj acımızı dindirmenin tek yolunun onu bütünüyle deneyimlemek olduğudur. Kalmayı öğrenin. Huzursuzlukla kalmayı öğrenin, iç sıkışmasıyla kalmayı, kaşıntıyla kalmayı ve shenpa'nın dürtüsüyle kalmayı öğrenin, böylece olağan zincirleme tepki yaşamlarımızı idare etmeyi sürdüremez ve yararsız olduğunu düşündüğümüz davranış kalıpları günler, aylar, yıllar geçerken gittikçe güçlenmezler. Birisi bir keresinde bana boyna dolanan bir zincire takabile-

ceğiniz kemik şeklinde bir köpek künyesi göndermişti. Üzerinde, köpeğin adı yerine, "Otur. Kal. İyileş" yazıyordu. Kendimizi ve dünyayı bu şekilde eğiterek iyileştirebiliriz.

Bir kere ne yaptığınızı, kancaya nasıl yakalandığınızı ve sürüklendiğinizi görürseniz, kibirli olmak zorlaşır. Bu dürüst kavrayış sizi en iyi anlamıyla yumuşatır, alçakgönüllü kılar. Özünüzdeki iyiliğe güvenmenizi sağlamaya başlar. Duygularımızın yoğunluyla körleşmediğimiz zaman, biraz alana, boşluğa fırsat verdiğimizde, durduğumuzda, doğal olarak ne yapmamız gerektiğini biliriz. İçimizdeki bilgelik sayesinde, yapıştıklarımızı bırakmaya ve korkusuzluğa doğru adım atarız. Bilgeliğimiz sayesinde, dünyaya yalnızca daha fazla acı getirecek alışkanlıklarımızı güçlendirmeyi azar azar bırakırız.

4

Yaşamın Doğal Akışı

Hepimiz, saldırganlıkla sevecenliğin, katı yüreklilikle duyarlı açık yürekliliğin, dar kafalılıkla affedici açık zihnin bir karışımıyız. Herhangi birinin bizi gösterip "sen hep böylesin, hep aynısın" diyebileceği sabit, önceden kestirilebilir, değişmez bir kimliğimiz yok."

Yaşamın enerjisi asla durağan değil. Hava kadar hareketli, akışkan ve değişken. Bazen hissettiğimiz şeyleri severiz bazen sevmeyiz. Sonra yine severiz. Sonra sevmeyiz. Mutlu ve üzgün, rahat ve rahatsız sürekli birbirinin yerini alır durur. Bu herkes için aynıdır.

Ancak görüşlerimizin ve fikrilerimizin, ümitlerimizin ve olanlar hakkındaki korkularımızın ardında, hayatın dinamik enerjisi, sevme sevmeme tepkilerimizle değişmeden daima buradadır.

Bu dinamik enerji akışıyla nasıl bir ilişki kurduğumuz önemlidir. Onunla rahatlamayı, onu çıkış noktamız, yaşamın doğal parçası olarak görmeyi öğrenebiliriz veya belirsizlik, tutunacak bir şey olmadığı hissi, paniklememize neden olabilir ve süreç tetiklenir. Paniğe kapılırız, tuzağa düşeriz ve böy-

lece alışkanlıklarımız tekrar bizi ele geçirir ve tahmin edilebilir bir şekilde düşünürüz, konuşuruz ve davranırız.

Kendi enerjimiz ve evrenin enerjisi sürekli birlikte akış halindedir ama bu öngörülmezliğe tahammülümüz yoktur; kendimizi ve dünyayı hep taze ve yeni, heyecan verici ve akışkan durumlar olarak görme yeteneğimiz oldukça azdır. Tekdüzeliğe -"istiyorum", "istemiyorum" oyununa shenpa'nın ve kişisel tercihlerimize sürekli yakalanmanın tekdüzeliğine- saplanıp kalırız.

Huzursuzluğumuzun kaynağı, kesinlik, güvenlik ve tutunabileceğimiz değişmeyen bir şey için tatmin edilemeyen bir özlemdir. Farkında olmadan doğru işi, doğru eşi, doğru *bir şeyi* bulursak yaşamlarımızın düzgünce akacağını umarız. Beklenmedik veya hoşumuza gitmeyen herhangi bir şey olduğunda, bir şeylerin yolunda gitmediğini düşünürüz. Bunun, içinde bulunduğumuz durumla ilgili yerinde bir tespit olduğuna inanıyorum. En sıradan koşullarda bile, - örneğin, biri önümüze geçer, mevsimsel alerjiye yakalanırız, akşam yemeği için gittiğimiz en sevdiğimiz restoran kapalıdır- çok kolayca tetikleniriz. Ruh halimizdeki, havadaki, dış olaylardaki inişleri ve çıkışları -hoş veya tatsız- bütünüyle deneyimlemek için asla teşvik edilmeyiz. Tüm acılardan kaçınmak adına, korku içinde ve durmadan kısa vadeli rahatlık arama alışkanlığına yakalanmış olarak kalırız. Bu evrensel bir ikilemdir.

Durduğumuzda, bir boşluğa izin vererek, derin bir nefes alarak anında bir ferahlık deneyimleriz. Hemen yavaşlarız, dışarı bakarız ve dünya oradadır. Bu bize, kasırganın ortasında veya dönen bir tekerliğin hareketsiz noktasında kısa süreliğine duruyormuş gibi hissettirebilir. Tedirgin veya neşeli bir duygu durumunda olabiliriz. Gördüklerimiz ve duyduklarımız, kargaşa ya da okyanus, dağlar veya açık mavi gökyü-

zünde uçan kuşlar olabilir. İki durumda da zihnimiz anlık olarak durgunlaşır ve deneyimlediklerimiz tarafından çekilip itilmeyiz.

Bu bekleyiş anını tuhaf hissederek, korkarak, sabırsızlıkla, utanç verici şekilde içine kapanık geçirebiliriz.

Bu yaklaşım radikaldir. Bu deneyimde, *her ne* olursa olsun, onunla huzurlu ve rahat olmaya, kendimizi ona bırakmaya teşvik ediliyoruz. Senaryoyu bir yana bırakın, sadece durun, dikkat edin ve nefes alın. Yalnızca birkaç saniyeliğine, birkaç dakikalığına, birkaç saatliğine, bir hayat boyu, değişen enerjilerimizle ve yaşamın öngörülemezliğiyle, tüm deneyimlerde tam da oldukları gibi yer alarak, şimdiki anda olabiliriz.

Bu farkındalık yolculuğunda, anda olmayı öğrenme yolculuğunda, shenpa'yı ortaya çıktığı anda fark etmek çok yararlıdır. Shenpa hafif, azıcık bir geri çekilme, istemsiz bir iç sıkışması şeklinde olabileceği gibi bizi iyice sarsan bir kasırgaya da dönüşebilir. Shenpa'yı kor halindeyken mi yoksa azgın bir orman yangınıyken mi yakaladığınız gerçekten önemli değildir. İlk adımı atabiliyorsanız ve kancaya takıldığınızı fark ediyorsanız, zaten eski alışılageldik tepkiyi sekteye uğratırsınız. İvmeyi kesintiye uğratarak, çok kısa bir süre için bile olsa otomatik pilottan çıkarsınız. Kancaya yakalandığınızın tam olarak farkına, bilincine vardığınızda iki seçeneğiniz kalır: shenpa'yı güçlendirmek veya farklı bir şeyler yapmak. Bu, yoğunluğu daha da tırmandırabileceğiniz veya huzursuz enerjiyle mücadeleye girmeden durmayı seçerek, deneyimleyebileceğiniz oldukça duygu yüklü bir andır.

Shenpa'yı üstesinden gelinecek bir engel olarak görmek yerine, onu değişime ve farkındalığa ulaştıracak açık bir kapı fırsatı olarak düşünmek daha faydalıdır. Ben tetiklendiğimi fark ettiğimde, onu yansız bir an olarak düşünüyorum, zamanın içinde bir an, iki farklı şekilde gelişebilecek bir sınama

anı. O kıymetli anda, bizi gereksiz acıya götürecek ve zekâmızın, sıcaklığımızın, yaşamın doğal akışına açık olma ve anda kalma yetimizin kararmasına sebep olacak bir seçim yapmak yerine, bizi mutluluğa ve özgürlüğe götürecek bir seçim yapmaya başlamamızı savunuyorum.

Kadim Yunan mitolojisi kahramanı Ulysses, sürüklenmenin ayartıcılığı kuvvetliyken, açık olmayı ve anda kalmayı bilinçle tercih etmenin cesaret gerektirdiğinin bir örneğidir. Truva Savaşı'ndan sonra evine, Yunanistan'a dönmek için çıktığı deniz yolculuğunda Ulysses, denizkızları olarak bilinen güzel bakirelerin yaşadığı çok tehlikeli bir bölgeden geçmeleri gerektiğini biliyordu. Bu kadınların çağrısının karşı konulamaz olduğu ve denizcilerin denizkızlarına bakmaktan gözlerini alamayıp, gemileri kayalıklara çarparak boğulduklarını konusunda uyarılmıştı. Sesleri işitilip onlara doğru gidilmezse, denizkızlarının güçlerini sonsuza dek kaybedeceklerini ve yitip gidecekleri kehanetini biliyordu. Onu çeken de işte bu meydan okumaydı.

Gemisi denizkızlarının yurduna yaklaşırken Ulysses, adamlarına kulaklarına tıkaç takmalarını ve onu gemi direğine sıkıca bağlamalarını söyledi. Ne kadar mücadele ederse etsin, el kol hareketi yaparsa yapsın, onu bağlayan halatları kesmeleri için ne kadar öfkeli emirler yağdırırsa yağdırsın, gemi denizkızlarının şarkısının duyuş mesafesinden iyice uzak tanıdık bir kara parçasına gelene kadar onu çözmeyeceklerdi. Bu senaryo beklediğiniz gibi mutlu sonla bitiyor. Adamları talimatlarını uyguladılar ve Ulysses başarıya ulaştı. Hepimizin kendi kişisel denizkızlarımızın şarkılarının peşinden gitmemek, aralık kapıdan uyanışa doğru bir adım atmak için aşağı yukarı benzer rahatsızlıklara katlanmamız gerekecek.

Her birimiz salt shenpa ortaya çıktığında onunla ne yaptı-

ğımıza bakarak bile şiddet içermeyen bir gelecek yaratma yolunda etkin bir rol oynayabiliriz. Sizin ve benim gibi bireylerin tutsaklıkla nasıl bir ilişki kurduğumuzun günümüzde küresel etkileri vardır. İşte o yansız anda, genellikle duygu yüklü o anda, her iki yöne de gidebilecekken, eski korkuya dayanan alışkanlıklarımızı bile bile güçlendirecek miyiz? Yoksa durup tedirgin, huzursuz enerjiyi bütünüyle deneyimleyerek onun doğal olarak çözülmesine ve akmasına izin mi vereceğiz? Bu işe koyulmak için fırsatlardan ve malzemelerden yoksun kalmayacağımız kesin.

Yıllardır benim de yapmış olduğum gibi, bu sürece yakından bakıldığında, kendi dinamik enerjimizle, olduğu gibi, ondan uzaklaşmadan ve kaçmaya çalışmadan öylece rahatlamanın cesaret gerektirdiğini görmek kolaydır. Ulysses'in shenpa'nın –shenpa'nın kaşıntısının ve dürtüsünün- enerjisine açık kalması, kabul etmesi ve alışılmış şekilde kaşımaması cesaret, kararlılık ve meraklılık gerektirir.

5

Kancadan Kurtulmak

Shenpa hakkında gözlemlediğim üç şey var. Birincisi, senaryomuz onu besliyor. İkincisi, anaforla geliyor. Ve üçüncüsü, her zaman -genellikle hoş olmayan- sonuçları oluyor. Örneğin, kendimizi yalnız hissettiğimizde shenpa ortaya çıkar -yansız shenpa anı tam oradadır. Neler olduğunu anlamak, farkına varıp enerjiyle akmak yerine kancaya yakalanırız ve aşırı yer, oburlaşırız veya birilerine saldırırız. Ardından shenpa sonrası shenpa gelir. Pişmanlığa yenik düşeriz ve bir kere daha ele geçirildiğimiz için kendimizi aşağılarız. Aynı senaryo yıllarca devam edebilir, bir shenpa zincirleme tepki başlatır bir sonraki shenpa'nın doğmasına neden olur ve bu böyle sürer gider.

Shenpa'yı keşfetme sürecinde, senaryoyu bırakmanın çok önemli olduğunu anladım. Yakalandığımızı fark ettiğimiz o yansız anda, hafif huzursuzluk hissine, çenemizin veya midemizin belli belirsiz sıkışmasına, nazik olmayan sözlere, kibirli hareketlere, hatta şiddete dönüşen kendimizle yaptığımız konuşmalardır. Ama onu öykülerimizle beslemezsek ve dondurmazsak kor olarak kalır ve zamanla tamamen söner; enerjisi tükenir ve sonra doğal akışına döner.

Meditasyonda, düşündüğümüzü fark etmemiz, sonra düşünceleri bırakmamız ve bütünüyle anda olmaya geri dönmemiz öğütlenir -Chögyam Trungpa buna en başa dönmek der.

Sadece başladığınız noktaya dönmeyi sürdürün ve bu başlangıç noktası keskin kenarlı, huzursuz ve shenpa ile dolu olsa bile oraya geri dönün. Aslında sorun shenpa'nın kendisi değil. Yakalandığınızı kabul etmeyen, şuursuzca bunu dışa vurmanıza izin veren boş vermişlik -işte sorun *bu*. Karşı koymak için, tüm şefkatli dikkatimizi kancaya yakalanmamıza ve onu takip eden tanıdık zincirleme tepkiye getirmeye çalışırız. Senaryoyu ve shenpa'yı besleyen yakıtı bırakma alıştırması yaparız.

Bunu yapmak zordur, zira çok huzursuz bir yerdesinizdir artık. Alışıldık şeyi yapmadığınızda, biraz acı hissetmeye mahkûmsunuzdur. Bunu detoks (arınma) süreci olarak adlandırıyorum. Bu huzursuzluk veren, rahatsız edici, sizi savunmasız hissettiren duygudan kaçmak için çok uzun zamandır yaptığınız tahmin edilebilir şeyleri artık yapmıyorsunuzdur. Şimdi bu tatsız hisle kalakalmışsınızdır. Buna alışmanız, nazik ve sabırlı olmayı öğrenmeniz gerekir. Bundan sonra ne olacağını görmek için biraz kabul edici ve meraklı olmalısınız. Tedirginliği senaryoyla beslemediğiniz zaman ne olur? Bu değişken, akışkan, evrensel enerjiyle kaldığınızda ne olur? Durup yaşamın doğal akışını kucaklarsanız ne olur?

Bu süreçte çabucak öğreneceğiniz şey, enerjiyle kal*mazsanız* ne olacağıdır. Söylediğim gibi senaryonun shenpa'yı beslediğini, bir anaforla geldiğini ve sonuçları olacağını öğrenirsiniz.

Anafor şiddetli olabilir. Dzigar Kongtrül'ün dediği gibi, shenpa'nın özelliklerinden biri, onu bırakmanın çok zor olmasıdır. Ödeşme dürtüsü, şiddetli arzu, safi alışkanlığın gücü, bizi tanıdık bir yöne çeken manyetik bir kuvvet gibidir. Uzun vadede bizi aynı döngüye sıkıştıran kısa süreli hazzı tekrar

tekrar tercih edebiliriz. Yeteri kadar tecrübeniz varsa -özellikle bu döngüye bilinçli bir şekilde kapıldıysanız- sonuçlarını önceden kolaylıkla tahmin edebilirsiniz.

Durup nefes aldığımızda ve enerjiyi tercih ettiğimizde, kancayı yutmanın bizi nereye götüreceğini öngörebiliriz. Bu anlayış, bu doğal zekâ, huzursuz enerjiyle kalmak, shenpa'nın "bunu seviyorum" ya da "böyle hissetmeye tahammül edemiyorum"larıyla aklımız çelinmeden bütünüyle deneyimimizde kalma yolculuğumuzda bize yavaş yavaş destek olacaktır. Dzigar Kongtrül'ün bir defasında belirttiği gibi, tahammül edilmez bir histir ama ona tepki vermek yerine tahammülsüzlüğü çok çok iyi tanımaya başlarsınız. Shantideva, 18. yüzyılda yaşamış bir Budist öğretmen, bunu uzun süreli bir hastalığı tedavi etmek için isteyerek girilen, ama acı veren tıbbi tedaviye benzetir.

Rahatsız duyguların enerjisiyle kalmayı öğrenmek -olumsuz duyguların zehrini bilgeliğe dönüştürmek- için resmi bir yöntem vardır. Simya ilmine, ortaçağa ait baz metali altına dönüştürme tekniğine benzer. Baz metal çöpe atılmaz -onun yerine altın koyulmaz. O kaba metalin ta kendisi kıymetli altının kaynağı. Tavus kuşunun zehir yediği için tüylerinin parladığı ve ışıldadığı benzetmesi Tibetliler arasında yaygındır.

Bu dönüştürme yöntemi, tetiklendiğiniz zaman, özellikle kendi enerjinize açık ve kabullenici olmaktır. Üç adımı vardır.

Birinci adım. Yakalandığınızı fark edin.

İkinci adım. Durun, üç kez bilinçli nefes alın ve kendinizi bırakın. Kendinizi enerjiye teslim edin. Bu eneriyle kalın. Onu bütünüyle deneyimleyin. Tadına bakın. Dokunun. Koklayın. Merak edin. Bedeninizdeki hissi nasıl? Ne gibi düşünceler ortaya çıkarıyor? Kaşıntıyla ve shenpa'nın dürtüsüyle samimi olun ve nefes alıp vermeye devam edin. Bu adımın bir kısmı shenpa'nın itici gücüne kanmamayı öğrenmektir. Ulysses gibi,

denizkızlarının çağrısını baştan çıkarılmadan duymayı öğrenme yöntemimizi bulabiliriz. Farkında ve sevecen kalma, itici gücü sekteye uğratma ve zarar vermekten kaçınma sürecidir bu. Sadece konuşmayın, onunla harekete geçmeyin ve enerjiyi hissedin. Kendi enerjinizle, zayıflıkla ve hayatın akışıyla bütünleşin. Enerjiyi reddetmek yerine onu kucaklayın. Bu enerjiye teslimiyette, bolca açıklık, merak ve zekâ vardır.

Üçüncü adım. Sonra rahatlayın ve devam edin. Yaşamınıza devam ederseniz, uygulama, büyük bir olay, bir dayanıklılık sınavı, kazanma veya kaybetme yarışı haline gelmez.

Bu uygulamanın en büyük zorluğu huzursuz enerjiye sarılmak, istemsizce gitmek yerine farkında kalmaktır. Bununla deney yapmaya ilk başladığımızda, alışkanlık kendiliğinden bizi ele geçirene kadar memnuniyetsizliklerle kalabileceğimizi ve kargaşadan kendimizi kısa anlar için çekebileceğimizi görebiliriz.

Yedi yaşındaki torunum sevgili Pete, bunun harika bir örneği. Sık sık yaşamın haksızlığı karşısında kendini kaybediyor. Pete'in harika bir açılığı ve müthiş bir espri anlayışı var, ama sinir krizine girdiği zaman geçici süreliğine dehasını kaybediyor ve senaryonun onu ele geçirmesine izin veriyor: "Küçük kardeşimin her şeyi var ve benim hiçbir şeyim yok. Dünya insafsız ve ben bir kurbanım." Onu mantıklı düşünmeye çağırmak kesinlikle işe yaramıyor. Kendini parçalamaya başlıyor ve o kadar kendini kaybediyor ki öfkeyle titriyor.

Pete o dönem *Yıldız Savaşları* serisine kafayı takmıştı, yine böyle bir durumdayken, "Pete, Obi-Wan Kenobi ne yapardı?" diye sordum. Pete meraklandı, yüzünde açık bir ifade belirdi. Sorumu düşündüğünü görebiliyordum ve oturuşunu dikleştirdi ve gülümsedi. Aniden kendine güvenen güçlü bir kişiye dönüştü. Ama sonra karşı koyamayarak, senaryoya geri döndü. Her şey yine kardeşinin nasıl osu var busu var,

onun nasıl hiçbir şeyi yok senaryosundan ibaret olmuş ve tekrar kendini parçalamaya başlamıştı. Şansımı denedim ve ona bir kez daha Obi-Wan Kenobi'yi hatırlattım. Çok çok çok kısa süreliğine yine kendini toparladı ve doğuştan gelen soyluluğuyla bağlantı kurdu.

Durum hepimiz için ilk başta böyledir. Sürüklenmeden önce kendi içsel gücümüzle, doğal açıklığımızla, bağlantı kurabiliriz. Eski alışkanlıklarımızı sekteye uğratmak ve zayıflatmak için şahane, cesur ve devasa bir adımdır bu. Espri anlayışımızı korur ve uzun vadede bunu kaybetmezsek, anda olma yeteneği doğal olarak gelişir. Kancayı yutmaya karşı iştahımızı azar azar kaybederiz. Saldırganlık iştahımız körelir.

Bu çeşit bir uygulama yapmayı seçersek, minik shenpa nöbetleriyle, sürekli karşılaştığımız küçük sinir bozukluklarıyla başlamak akıllıca olacaktır. Kendimiz yakalamayla, kancaya takıldığımızı fark etmeyle ve böylesi gündelik olaylarda durmayla aşina olursak, büyük çalkantılarla karşılaştığımızda aynı uygulama bize kendiliğinden gelecektir. Önemli bir krizle karşılaşana dek bekleyebileceğimizi ve bunun anında ortaya çıkacağını düşünüyorsak yanılıyoruz demektir.

Trafik, shenpa çalışmak için harika bir yerdir. Başkalarının araba kullanma alışkanlıkları hakkında ortaya çıkan aşırı duygu yükünü ya da sizin olduğunu düşündüğünüz park yerini başkasının aldığını bir düşünün. Sinir bozukluğunu farkında olmadan beslemek yerine, bunu, dönüşüm uygulamasını yapmak için mükemmel bir fırsat olarak görebilirsiniz.

Yakalandığınızı kabul edin (mümkünse esprili bir şekilde).

Durun, üç tkez bilinçli nefes alın ve enerjiye kendinizi bırakın (mümkünse nazikçe).

Rahatlayın ve devam edin.

En akıllıca yaklaşım bu uygulamayı denememizdir. Bugün veya yarın değil hemen şimdi deneyelim; hayatta olduğumuz müddetçe, yaşamımızda bu yolu uygulayalım.

Bazen öğrenmenin tek yolu zor yoldur. Yakalandığımızı fark etsek bile ne yapacaksak onu yapmaya yine de devam edebiliriz -fakat işin nereye gideceğini görmek için bunu bilinçli bir deney olarak yapabiliriz. Bilinçli olmak hatalarımızdan öğrenmemizi sağlar.

Bunun ne denli acı verici olabileceğini gösteren bir örneğim var. Bir defasında kızımın evinde kalıyordum ve nedense kendimi hassas ve keyifsiz hissediyordum. Bu huysuz haldeyken üzücü bir e-posta aldım ve zaten sızıntı yapmaya başlamış olan shenpa intikam alarak patladı. Herhalde hepiniz e-posta ve telesekreter arasında kalmışsınızdır. Pazar gecesiydi, e-postayı gönderen kadını iş telefonundan arayarak, öfkeli bir mesaj bırakmaya böylece onunla doğrudan konuşmaktan kaçınmaya karar verdim. Pazartesi günü büroya geldiğinde mesajımı alacaktı. Kendimi haklı hissediyordum, çünkü güçlü bir konumda olduğumu biliyordum; istediğimi alacaktım, zira söz konusu şirketin benim işbirliğime ihtiyacı vardı.

Senaryonun beni körleştirmesine izin verdim ve şöyle düşündüm: "Her şeyi olduğu gibi söyleyeceğim ve ona ödeteceğim!" Söylediğim çirkin, kibirli, "kiminle konuştuğunu biliyor musun?" derecesine varan şeyleri düşündüğüm zaman şimdi bile ezilip büzülüyorum.

Ardından telefonu kapattım ve elbette hâlâ shenpa sarsıntısını yaşıyordum, kendimi aramakta haklı olduğuma ikna ediyor ve inatla haklı öfkemi besliyordum. Yanımda oturan kızım her şeyi dinlemişti ve yüzündeki ifadeyi daha önce hiç görmemiştim. Tamamen hayretler içersindeydi ve söylediği ilk şeyi o zaman altmış sekiz yaşında olduğum ve kızımsa kırklarının ortasında olduğu için büyük bir iltifat sayıyorum.

Şöyle dedi:"Anne, seni hiç bu kadar kendini kaybetmiş görmemiştim." Bu oldukça yerinde bir laftı. Yine de shenpa'nın beni ele geçirmesine izin verdim ve haklılığımı savunmaya devam ettim. Öfke patlamam karşısında kızımın şaşkınlığını görmek sonunda beni kendime getirdi. Şöyle düşündüm, "Hımmm, olan oldu. Ve bundan sonra ne olacağını görelim."

Sonuçta tam da istediğimi *aldım* diyebilirsiniz; dünyevi şartlarda kazanmıştım. Ama söz konusu kadın beni bir daha aynı şekilde göremedi. Bana bugüne kadar çok kibar ve ciddi davrandı ama kalbinde bir şey değişmişti, zira beni hep ruhsal bir öğretmen ve doğru düzgün biri olarak görmüştü ve sonra nörotik bir cadıdan telesekreter mesajı almıştı. Üzgün olduğumu söyledim, elbette özür diledim, ama işe yaramadı. Bir yıl boyunca nerdeyse her konuştuğumuzda ondan özür diledim, ancak olanı değiştirmenin hiçbir yolu yoktu. Böylelikle bundan çok değerli bir ders aldım; bazen zor yoldan öğrenmeye mecbur kalırız.

Shantideva bize "ufak endişelerimize", küçük sıkıntılara, shenpa hafifken "katlanırsak", "kendimizi büyük zorluklar üzerinde çalışmak için eğitiriz" diye hatırlatır. Daha büyük zorluklar karşısında asaletimizi korumayı, kaçmamayı, kendi enerjimizi reddetmemeyi öğrenmeyi başararak, zor zamanlar için kendimizi eğitiriz. Böylece kendimizi yakın veya uzak gelecekte karşımıza çıkabilecek aşırı duygu yüklü durumlara hazırlarız.

Elbette, ne siz ne de ben -kişisel ya da müşterek deneyimlerimizde- ne tür zorluklarla karşılaşacağımızı veya karşılaşmayacağımızı bilebiliriz. İşler düzelebilir veya kötüleşebilir. Bize bir servet, miras kalabilir yahut biz veya sevdiğimiz bir kişi tedavisi olmayan bir hastalığa yakalanabilir. Hep istemiş olduğumuz eve taşınabiliriz veya yaşadığımız ev yanıp kül olabilir. Mükemmel sağlığımız olabilir veya bir gece içinde

sakat kalabiliriz. Küresel seviyede, işler düzelebilir ya da kötüye gidebilir. Doğal çevrenin durumu ve ekonomi istikrar kazanabilir veya felaketler olabilir. Asla şimdiki koşulların nereye gideceğini ya da birazdan ne olacağını kesin olarak bilemeyiz. Buna rağmen kıyamet habercisi olmaya ya da sürekli korkuyla yaşamaya gerek yok. Durumumuz kesinlikle umut vaat ediyor. Şu anda, sıradan bir günün ufak sıkıntılarıyla kancayı yutmamayı öğrenerek, karşımıza *ne çıkarsa çıksın* sevecenlikle ve bilgelikle üzerinde çalışmak için hazırlanıyor olacağız.

6

İhtiyacımız Olana Sahibiz

Budist öğretilerde kafa karışıklığımızı ve acımızı gidermenin en iyi yolu olarak zihinlerimizin ve duygularımızın vahşiliğiyle baş başa kalmak için teşvik ediliriz. Kim kime ne yapmış dramında kaybolmaktansa, yalnızca hepimizin galeyana geldiğini idrak edebilir ve duygularımızı öykülerimizle beslemeyi kesebiliriz. Gerçekleştirmek çok kolay olmasa da, esenliğimizin anahtarı budur. Meditasyonda tekrar tekrar, defalarca düşüncelerimizi serbest bırakmaya, doğrudan memnuniyetsizliğin kökenine inmeye çalışırız. Kendimizi nasıl sıkıştırdığımızın mekaniğini görebileceğimiz bir alan oluşmasına izin veririz.

Birden çok hayat üzerine öğretiler, bu bakımdan ilginçtir. Bu yaşamda, belki belirli bir kişi bizi incitti ve bunu bilmek faydalı olabilir. Öte yandan, bizimkisi muhtemelen çok daha eski bir yara; kim bilir aynı eğilimleri, benzer tepkileri, bir hayattan diğerine taşıyıp duruyoruz ve onlar da aynı dramları, aynı çaresizlikleri ortaya çıkartıyor.

Yeniden doğma fikri, makul bulsak da bulmasak da, acı veren hikâyelerimizi uzatmak yerine shenpa eğilimlerimizi

şu anda belirdikleri gibi görmeye ağırlık vermemiz için bize ilham vererek yardımcı olabilir. Bize geçmişte her ne olduysa, şu anda alışkanlıklarımız, düşüncelerimiz ve duygularımız üzerinde sevecenlikle çalışarak sorumluluk alabiliriz. Bizi kimin incittiğine odaklanmak yerine kendimizi serbest bırakmaya yönelebiliriz. Biri göğsüme bir ok atarsa, saldıran kişiye bağırırken, yaranın mikrop yapmasına izin verebilir ya da oku çabucak çıkartabilirim. İşte bu yaşamda hayat filmimi değiştirmek için gereken her şeye sahibim, böylece aynı şeyler başıma gelip durmaz. Aynı şeyler tekrar tekrar karşımıza çıkarak, biz onlarla arkadaş olana kadar içimizde aynı hisleri tetikliyor gibi görünmektedir. Tutumumuz başıma yine kötü bir şey geldi yerine, karşıma bir fırsat daha çıktı olabilir.

Bir veya iki dakika için durun ve şu anda ne hissediyorsanız onunla bağlantı kurun. Az önce sizi rahatsız etmiş olan bir şeyi hatırlayabilirseniz, daha da faydalı olur. Endişe, umutsuzluk, sabırsızlık, dargınlık, haksızlığa uğrama hissiyle veya arzuyla bağlantı kurabilirseniz, bu da özellikle yararlı olur.

Bir dakika veya biraz daha uzun bir süre için senaryodan arınmış niteliğe, duygu durumuna, bedensel hislere dokunun. Sorun, midenize yumru gibi oturan, yüzünüzün ve bedeninizin gerilmesine neden olan, fiziksel olarak acıtan bu rahatsız deneyim, bu tanıdık his -bu deneyimin kendisi- değil. Bu duygusal tepkiyi merak edersek, rahatlayıp hissedersek, onu bütünüyle deneyimlersek ve olmasına izin verirsek, o zaman sorun kalmaz. Gerçek doğası akışkan, dinamik ve yaratıcı -yorumumuzu içermeyen kavranamaz bir histir- donmuş bir enerji olarak bile deneyimleyebiliriz.

Tekrarlayan acımız bu rahatsız histen kaynaklanmıyor, ama ardından gelen yani ivmeyi, uzaklaşmayı ya da sürüklenmeyi izlemek olarak adlandırdığım durumdan kaynaklanıyor. Kendi enerjimizi, hoşumuza gitmeyen bir biçimde geldi-

ği için reddetmekten kaynaklanıyor. Sıkıca tutma, öfke ve kendimizi uzaklaştırma alışkanlıklarımızı sürekli olarak kuvvetlendirmekten kaynaklanıyor. Özellikle, içsel sohbetimizden -yargılarımızdan, abartılarımızdan ve olanlarla ilgili etiketlerimizden kaynaklanıyor.

Enerjiyi fark ederek, durarak, enerjiyle kalarak ve sonra devam ederek çalışmayı seçersek, bunun gücü eski alışkanlıkları zayıflatmakla kalmaz, bu alışkanlıklara eğilimimizi de toptan yok eder. Bu şekilde yaşamanın güzel tarafıysa, kendimizde kaybolmadığımız, özgür taptaze bir deneyim için alan yaratmasıdır. Hayatımızı burada, tam da bulunduğumuz yerde, tüm deneyimlerin -zevkli, can sıkıcı veya alelade- olduğunun kabul edildiği daha geniş bir perspektiften yaşayabiliriz. Sonsuz olasılıkların daima ulaşılabilir olduğunu takdir etmek, doğal açıklığı, zekâyı ve insan zihninin sıcaklığını fark etmek için özgürüz.

Shenpa hakkındaki öğretiler içimizde yer bulduysa ve meditasyonumuzda ve günlük yaşamımızda bunları uyguluyorsak, o zaman gerçekten faydalı soruları sormaya başlarız. Zorluk çıkaran iş arkadaşımdan nasıl kurtulurum veya beni suiistimal eden babamdan nasıl öç alırım diye sormak yerine acımızı kökünden nasıl çözebileceğimizi merak etmeye başlayabiliriz. Kancaya yakalandığımı fark etmeyi nasıl öğrenirim diye merak edebiliriz. Umutsuzluğa düşmeden ne yaptığımı nasıl görebilirim? Espri anlayışını nasıl bulabilirim? Biraz şefkati? Bırakma yeteneğini ve sorunlarımı abartmamayı? Korktuğum zaman anda kalmak için neleri kullanabilirim?

"Şimdiki durumum göz önüne alındığında, rahatsız hislerle ne kadar süre kalmalıyım?" diye sorabiliriz. Bu güzel bir soru olmasına rağmen doğru bir cevabı yok. Yalnızca bir saniye, bir dakika, bir saat için -o an için doğal olan her ne isebir dayanıklılık testine dönüşmeden olduğu gibi ana geri gel-

meye alışırız. Sadece bir iki nefes için durmak anda kalmak için mükemmel bir yoldur. Böylece yaşamımızı iyi bir şekilde değerlendiririz. Aslında hayatımızı şahane, neşeli kılarız. Kaçmakta gittikçe daha başarılı olacağımıza, şimdiki anı, sanki biz davet etmişiz gibi, kabul etmeyi ve ona karşı değil onunla çalışmayı, onu düşmanımız değil dostumuz yapmayı öğrenebiliriz.

Bu bir süreçtir, doğal açıklığımızı, doğal zekâmızı ve sıcaklığımızı ortaya çıkarma süreci. Öğretmenlerimin bana daima söyledikleri gibi ihtiyacımız olan şeye zaten sahip olduğumuzu keşfettim. Bilgelik, kuvvet, güven, uyanmış bir kalp ve zihin her zaman erişimimizde, burada, şimdi daima bizimle. Sadece üstlerini açıyoruz. Onları yeniden keşfediyoruz. Onları icat etmiyor veya başka bir yerden getirmiyoruz. Buradalar. Karanlığa yakalandığımızı hissettiğimizde, bulutların aninden dağılabilmesinin nedeni onlardır. Hiç nedensiz neşeleniriz ya da rahatlarız veya zihnimizin genişliğini deneyimleriz. Bunu size başka kimse veremez. Birileri, öğretilerle ve uygulamalarla tıpkı beni destekledikleri ve yardım ettikleri gibi size yardım edecektir, ama sınırsız potansiyelinizi deneyimleyen sizsiniz.

Ben öğretmenlerimize adanmışlığın, açıklık ve sıcaklıkla bağlantı kurmanın önemli bir yol olduğu bir geleneğin ve silsilenin içinde eğitim aldım. Sadece varlıkları bulutların dağılmasına neden olabiliyordu. Öğretmenlerimin bana yardım etmek için ne gerekirse yapacaklarını hissediyorum, tıpkı kendi öğretmenlerinin de onlara yardım ettiği gibi. Ancak bize, öğretmene asla bağımlı olmamız gerektiği öğretildi. Öğretmenin rolü bizi ona dayanmaktan, bizi bağımlılıktan tamamen vazgeçirmekti ve sonunda büyümemiz için bize yardım etmekti.

Bilgeliğin bilgelikle tınlaması, kendi bilgeliğimizin öğret-

meninkiyle tınlaması söz konusudur. Öğretilerini yaşamlarımıza aktarırsak ve öğrettiklerini uygularsak, biz de onun gerçekleştirdiklerini gerçekleştirebiliriz. Bir öğretmene bağlılığımızın onun yaşam stiliyle veya dünyevi başarılarıyla hiç ilgisi yoktur. Bizim tınısını takip ettiğimiz, zihninin durumudur, kalbinin niteliğidir. Benim öğretmenim Chögyam Trungpa'dan söz edecek olursam, öyle acımasızca davranırdı ki onu asla kendime örnek alamazdım. Ama onun varoluş biçimini örnek alamaya çalışıyorum. Kendimizi korkusuzca uyandırabileceğimizi ve birbirimizi aklı başında olmaya teşvik edebileceğimizi gösterdi bana.

Acıdan nasıl özgürleşileceğine dair kesinlikle tek bir kolay yanıt yok, ama öğretmenlerimiz bize bir çeşit ruhsal alet çantası vererek bizi yönlendirebilmek için yapabildikleri her şeyi yaparlar. Alet çantasında, gerçekliğin mutlak görünümüne bir girişle birlikte ilgili, kullanılabilir öğretiler ve uygulamalar vardır: ne düşünceler, duygular ne de shenpa görüldükleri kadar katıdır. Temel araç, ilgili ve mutlak olanı kapsayan, oturma meditasyonu uygulamasıdır, özellikle Chögyam Trungpa tarafından öğretildiği şekliyle. Esas uygulamayı tamamen anda kalmak olarak açıklıyordu. Sinir bozukluklarımızın yüzeye çıkmaları için gerekli alana izin verdiği üzerinde duruyordu. Kendi deyişle, bu, "sinir bozukluğundan uzaklaşma" değildi.

Deneyimimizin anındalığına, nefese, hisse veya başka bir meditasyon nesnesine tekrar tekrar dönme talimatıyla özetlenebilecek bu temel uygulamanın her şeyi olduğu gibi, kavramlarla doldurulmadan, tam bir açıklıkla ortaya çıkardığını vurguluyordu. Bu, bizim hafiflememizi ve dünyamıza ve kendimize koşulsuzca değer vermemizi sağlar. Korkuyla veya acıyla ya da zeminsizlikle nasıl ilişki kuracağımız üzerine öğüdü, onları memnuniyetle karşılamak, kendimizi ikiye böl-

mek yerine, yani bir tarafımızın diğerini reddetmesi veya yargılaması yerine, onlarla bir olmaktı. Nefesle nasıl ilişki kurmamız gerektiği hakkındaki talimat, ona hafifçe dokunmak ve gitmesine izin vermekti. Düşüncelerle nasıl ilişki kurmamız gerektiği üzerine talimatı ise yine aynıydı: meditasyonu kişisel gelişim projesine çevirmeden düşünceleri özgür bırakarak boşluğa karışmalarına izin vermek.

Burada sunulan meditasyon tutumu, rahatlamadır. Daha yüksek bir hale erişmek için çabalamadan, sadece otururuz ve bir hedef koymadan, huzurlu olmaya ya da düşüncelerden kurtulmaya çalışmadan, yönergelere sadık kalırız: rahat oturun, gözler açık, meditasyon nesnesinin tamamen ama hafifçe farkında olun (sıkı bir konsantrasyon değil) ve zihin gezmeye başladığında, nazikçe geri dönün. Sonuçta ne olursa olsun, kendimizi kutlamayız veya suçlamayız. Genelde kullanılan imge, yapacak hiçbir şeyi yokmuş edasıyla güneşin altında oturarak, oynayan çocukları izleyen yaşlı bir insandır.

Doğal olarak, bu süreçte sabırlı olacak ve kendimize sınırsız zaman verecek kadar akıllıyızdır. Hayatımız boyunca kendi ivmesine takılmış bir çarkı itiyor gibiyizdir. Hızla döner ama sonunda çarkı çevirmeyi nasıl durduracağımızı öğreniriz. Çarkın bir süre daha dönmeye devam edeceğini bekleyebiliriz. Aniden durmayacaktır. Pek çoğumuzun kendimizi bulduğu yer şöyledir: çarkı çevirmeyi bırakmışızdır, alışkanlığı sürekli güçlendirmiyoruzdur ama ilginç bir ara konumdayızdır, her zaman yakalanmamakla her daim kancayı yutmaya karşı koyamamak arasında bir yerde. Buna "ruhsal yol" denir. Hatta bu yol var olan tek şeydir. An be an olaylarla ilişki kurma yolumuz, sahip olduğumuz yegâne şeydir. Bir sonuç almaya dair tüm umutlardan vazgeçeriz ve bir süreçte, anda olmanın değerini anlamanın ne ifade ettiğini öğrenmeyi sürdürürüz.

Birkaç yıl önce derin bir endişenin etkisiyle oldukça bunalmıştım; bir senaryoya bağlı olmayan temel, yoğun bir kaygıydı. Çok yaralanabilir hissediyor, çok korkuyordum ve çok hassastım. Oturup bu duyguyla nefes alıp veriyor, duyguyu rahatlatıyor ve onunla kalıyordum ama dehşet hissim azalmadı. Günler sonra bile yumuşamamıştı ve ne yapacağımı bilemiyordum.

Öğretmenim Dzigar Kongtrül'ü görmeye gittim ve şöyle dedi: "Ah, bu yeri biliyorum." Güven vericiydi. Hayatında aynı şekilde yakalandığı zamanları anlattı. Yolculuğu için önemli bir bölüm ve onun için harika bir öğretmen olduklarını söyledi. Sonra uygulama yapma biçimimi değiştiren bir şey yaptı. Ne deneyimlediğimi anlamamı istedi. Nerede hissettiğimi sordu. Fiziksel olarak acı verip vermediğini ve sıcak mı yoksa soğuk mu olduğunu sordu. Hissin niteliğini, yapabildiğim kadar kesinlikle tarif etmemi istedi. Bu ayrıntılı keşif bir süre devam etti ve sonra canlanarak, "Rahibe Pema, bu sözünü ettiğin Dakini mutluluğu. Yüksek bir mutluluk seviyesi" dedi. Neredeyse sandalyemden düşüyordum. "Vay be, harika!" diye düşündüm ve aynı yoğunluğu tekrar hissetmek için sabırsızlandım. Ne oldu biliyor musunuz? Uygulama yapmak için hevesle oturduğumda, elbette, direnç gittiği için endişe de gitmişti.

Deneyimime karşı isteksizliğimin sözsüz bir seviyede çok güçlü olduğunu şimdi biliyorum. Hissi ben kötüleştiriyordum. Aslında sadece gitmesini istiyordum. Ancak öğretmenim "Dakini mutluluğu" dediğinde, ona bakış açım tamamen değişti. Böylece şunu öğrendim: acınıza veya korkunuza ilgi duyun. Yaklaşın, kendinizi verin ve merak edin; bir an için bile olsa hisleri etiketlerin ötesinde, iyi ve kötünün ötesinde deneyimleyin. Onları memnuniyetle karşılayın. Davet edin. Direnci eritmeye yardım edecek ne varsa yapın.

Böylece bir daha cesaretinizi kaybettiğinizde ve hissettiğinizi deneyimlemeye dayanamadığınızda, bu talimatı hatırlayabilirsiniz: onu görme şeklinizi değiştirin ve teslim olun. Dzigar Kongtrül'ün verdiği yönergenin temeli buydu. Şimdi onu sizinle paylaşıyorum. Rahatsızlığımızın suçunu dışarıdaki koşullara veya kendi zayıflığımıza atmak yerine, anda kalmayı ve deneyimimizin farkına varmayı seçebiliriz, onu reddetmeyerek, ona tutunmayarak, bıkmadan kendimize anlattığımız öykülere inanmayarak. Acının gerçek nedenini gösteren paha biçilmez bir öğüt bu -sizin, benim ve tüm yaşayan canlıların acılarının.

7

Dünyadan Olduğu Gibi Zevk Almak

Ne yaptığımızı, eski alışkanlıklar tarafından nasıl yakalandığımızı ve sürüklendiğimizi açıkça gördüğümüzde, genel eğilimimiz cesaretimizin kırılması, kendimiz hakkında kötü hissetmek olur. Bunun yerine, kendimizi olduğumuz gibi dürüstçe görebilme yetimizin olağanüstülüğünü ve bunun cesaret gerektirdiğini fark edebiliriz. Böylece, yaşamımızı bir yük olarak görmek yerine bir öğretmen olarak görme yönüne doğru ilerleriz. Bu, aslında şimdiki anda kalmayı öğrenmeyi, ama anda espri anlayışla kalmayı öğrenmeyi, kendimizle ve dışımızdaki durumla sevecenlikle kalmayı öğrenmeyi, dürüst kişisel yansımanın sihirli malzemesinden zevk almayı öğrenmeyi içerir.

Chögyam Trungpa buna, "kendimizle arkadaş olmak" derdi. Sözünü ettiğim arkadaşlık kendimizin her yönünü önyargısızca bilmeye dayanıyor. Bu koşulsuz bir arkadaşlıktır.

Anda kalmak, doğal sıcaklıkla bağlantı kurmanın temelidir; kendimizi sevmenin ve şefkat duymanın temelidir. Kendinizle ne kadar çok anda kalırsanız, hepimizin neyle karşı karşıya olduğunu o kadar daha iyi anlarsınız. Tıpkı benim gibi, diğer insanlar da acı çekiyorlar ve acıdan kurtulmak isti-

yorlar. Tıpkı benim gibi, sadece işleri daha da kötüleştirecek bir yola başvuruyorlar.

Shenpa'nın zincirleme tepkisini görmeye başlamamız, bu başarı yüzünden kendimizi daha üstün hissetmemizi gerektirmez. Bunun yerine, söz konusu içgörünün bizi alçakgönüllü yapma ve diğer insanların kafa karışıklığına daha çok sempati hissetmemize neden olma yetisi vardır. Başka birinin yakalanıp sürüklendiğini gördüğümüz zaman, istemsizce sinirlenmek yerine, aynılığımızı daha çok fark etme şansımız doğar. Hepimiz kesinlikle aynı gemideyiz ve bunu bilmek bizi oldukça affedici kılar.

Şefkat hakkındaki Budist öğretilerde "başlangıçta bir tane ve sonunda bir tane" diye bir uygulama var. Sabah kalktığımda bu çalışmayı yaparım. O gün için bir niyet belirlerim. Örneğin, "bugün, kancaya her yakalandığımda farkında varmak istiyorum" diyebilirim. Ya da "kızgınlıkla konuşmamayı veya davranmamayı istiyorum." Bunun çok abartılı olmamasına çalışırım, "bugünü tamamen sinirlenmeden geçirmek istiyorum" gibi. Açık bir niyetle başlarım ve sonra günü o aklımın bir köşesinde geçiririm.

Akşam, olanları gözden geçiririm. Batılılar için çok yoğun olabilecek kısım budur. Başarısızlıklarımızın üzerinde fazlasıyla durma eğilimimiz var. Ancak Dzigar Kongtrül bu konuyu öğretirken, koskoca günde bir defa bile niyetiyle kısacık bağlantı kurduğunu gördüğünde, keyiflendiğini söylerdi. Niyetini tamamen kaybettiğini anladığında, bunu fark etme yetisine sahip olduğu için sevindiğini de söylerdi. Kişinin kendini bu şekilde izlemesi benim için çok ilham verici olmuştur.

Bu niyeti unuttuğumuzu içimizde neyin fark ettiğini sormamızı isterdi. Kendi bilgeliğimiz, kendi içgörümüz, doğal zekâmız değil miydi bu? Sadece birinin hislerini incittiğimizi ya da sigara içmeyeceğiz dediğimiz halde içtiğimizi fark eden

bilgelikle özdeşleşmek için niyetlenebilir miyiz? Her zaman hatalarımızla özdeşleşmek yerine, ne yaptığımızı fark etme yeteneğimizle gittikçe daha çok özdeşleşmek için niyetlenebilir miyiz? Gördüğümüzden umutsuzluğa düşmek yerine gördüklerimizden mutlu olma ruhudur bu. Şefkatli kişisel yansımamızın depresyon nedeni haline gelmek yerine güven oluşturmasına izin vermenin ruhudur.

Shenpa'yı fark edebilmek, kapana kısıldığımızı bilebilmek, özgürlüğün temelidir. Sadece olanların farkına onları yadsımadan varabilmek -işte bundan mutlu olmalıyız. O zaman, bir sonraki adamı atarak, aynı eski yoldan gitmekten kaçınırsak ki bunu bazen başaracağız bazen de başaramayacağız, ivmeyi sekteye uğratma yeteneğine bazen sahip olduğumuz için -"bazen" büyük bir gelişmedir- sevinebiliriz.

Fark etmeyi ve durmayı başardığımız zaman keyiflenebiliriz ama tekrar geriye gitmeye de hazırlıklı olmalıyız. Bazen bir adım ileri, bir adım geridir. Sonra belki bir adım ileri, yarım adım geri. Kilo kontrolü programında olan insanlara, kilolarının artıp azalacağı, yani sürekli kilo vermeyecekleri söylenir. Kilo verme konusunda sabırlı olmak gerektiği belirtilir ve bir hafta kilo almanızın önemli olmadığı söylenir. Bu konuya geniş bir perspektiften bakmanız, bir ayda veya aylar sonrasında ne olduğuna dikkat etmeniz istenir.

Katılaşmış alışkanlıklarımız üzerinde çalışırken de aynı şey söz konusudur. İnsanlarda eski alışkanlıkların tekrarlayacağının sevecenlikle kavranmasına da yer veririz. Chögyam Trungpa bu konuda bir öğreti vermişti. Sadece pürüzsüz geçen bir deniz yolculuğundan başka bir şeyimiz olmadıysa, eski davranış kalıplarımızı, sürekli olarak, her hafta, hiç sorunsuz bıraktıysak, kancaya yakalanmaya ve bunu davranışlarıyla ortaya koymaya devam eden tüm diğer insanlar için hiç empati duymayız.

Chögyam Trungpa, ideal ruhsal yolculuğun "görkemlilik" ve "perişanlık" arasında bir dengeye ihtiyaç duyduğunu söylerdi. Eğer hep zaferden ibaret olmuşsa, bir başarının ardından diğeri gelmişse, aşırı kibirli ve insanın acısını anlamaktan uzak oluruz. Öte yandan, söz konusu yolculuk tamamen perişanlıktan ibaretse ve hiç içgörü yaşamadıysak, hiç neşe veya ilham deneyimlemediysek, o zaman da cesaretimiz öyle çok kırılır ki vazgeçeriz. Yani, ihtiyaç duyulan dengedir. Ne var insan türü olarak, perişanlığın üzerinde fazlasıyla durma eğilimimiz var.

Örneğin, günümüzü değerlendirirken, tamamen iç karatıcı bir şekilde, sanki hiçbir şeyi doğru düzgün yapamamışız gibi algılamak sıkça rastlanan bir durumdur. Ama belki başka bir kişi yanımızda olsa, eşiniz mesela, "peki ya tam sinirleniyorken, bir yürüyüşe çıktın ve sakinleşmiş bir şekilde geri döndün" veya "köşede kamburu çıkmış ve çökmüş bir şekilde oturan adama gülümsediğini ve adamın canlandığını gördüm" diyebilir. Bazen başkalarının bize işaret etmesi gerekir.

En sıradan günlerimizde mutluluk, rahatlık ve eğlence anlarımız vardır, bizi memnun eden bir şey gördüğümüz, bizi bir şeyin etkilediği, kalplerimizin duyarlılığıyla bağlantı kurduğumuz anlar. Bunlardan mutlu olabiliriz. Mutlu hissettiğim veya olumlu bir şeyin olduğu zamanları gün içersinde not etmenin ve bu anların kıymetini bilmeye başlamanın çok önemli olduğunu düşünüyorum. Azar azar tüm yaşamımızın olduğu gibi, inişleri ve çıkışlarıyla, başarısızlıkları ve başarılarıyla, haşinliği ve yumuşaklığıyla değerini bilmeye başlayabiliriz.

Kancaya yakalanış anını fark etme yolculuğuna çıkana kadar, küçük şeyler bilinçsizce bizi tetikler. Ufacık bir aksilik veya sinir bozukluğu bizi tetikler ve neler olup bittiğini göremeyiz. Yaşam gittikçe daha çetin bir mücadeleye döner ve nedenini asla kestiremeyiz.

Bir kere görmeye başladık mı, elbette hâlâ tetiklenmeye

devam ederiz ama çok önemli bir fark vardır: bilmenin büyüsü ve sevecen farkındalığın mucizesi. Bilinçsiz olmak yerine bilinçli olmanın mucizesidir bu. Ne kadar çok yaparsak, becerimiz o ölçüde gelişir. Zorlamamız gereken bir şey değildir. Kendimizi daha az kandırdıkça, doğal olarak dünyadaki sevinçlerin ve kederlerin farkında olma kapasitemiz artar.

Kendimizi bulduğumuz yer hakkında suçluluk duymanın bize faydası yoktur. Sevecen dikkatimizin ışığını eylemlerimize tuttuğumuzda, ilginç bir değişim ortaya çıkabilir -pişmanlığımız, tıpkı bizim gibi, sabit zihne, kapalı zihne, katı yüreklilige yakalanmış diğer insanlar için şefkat tohumuna dönüşür. Bu farkındalığın, başkalarıyla bağlantı kurmamızı sağlamasına izin veririz. Empatinin tohumu haline gelmesine izin veririz; pişmanlık ve utanç içersinde boğulmadan ilerleriz.

Mutluluk Sanatı'nda Howard Cutler, Dalai Lama'ya hayatında yaptığı ve ardından kötü hissettiği, pişmanlık duyduğu herhangi bir şey olup olmadığını sorar. Dalai Lama böyle bir şey olduğunu söyler ve onu bir gün görmeye gelen ve ileri seviye Budist bir uygulama konusunda soru soran yaşlıca bir keşişin hikâyesini anlatır. Dalai Lama yaşlı adama bu uygulamanın zor geleceğini ve belki de daha genç biri tarafından yapılmasının daha iyi olacağını, zira geleneksel olarak gençlikte başlanması gereken bir çalışma olduğunu gelişigüzel biçimde söyler. Daha sonra keşişin, bu uygulamayı daha etkin bir şekilde yerine getirmek adına genç bir bedende doğabilmek için kendini öldürdüğünü duyar.

Cutler şaşırmıştır. Dalai Lama'ya pişmanlığıyla nasıl başa çıkabildiğini sorar. Pişmanlığından nasıl kurtulduğunu da sorar. Dalai Lama uzun süre durarak, enine boyuna düşünür. Sonra "pişmanlıktan kurtulmadım, hâlâ burada" der. Şöyle devam eder: "Pişmanlık burada olsa bile, ağırlık hissiyle veya beni aşağı çekme niteliğiyle ilintisi yok."

Bu, beni oldukça etkilemişti. Ya pişman oluruz ya da ondan kurtuluruz gibi yanlış bir fikrimiz vardır. Trungpa Rinpoche yaşamın kederini kalbimizde tutarken, dünyanın güzelliğini ve hayatta olmanın iyiliğini asla unutmamak hakkında konuşurdu. Kendi acımızla, başkalarının acılarıyla ve kendi pişmanlıklarımızla, bunlar bizi aşağıya çekmeden, kalbimizin parçalanacağı bir zaman gelir. Dalai Lama pişmanlıklar tarafından aşağı çekilmenin veya tutulmanın kimsenin faydasına olmayacağını, bu şekilde hatalarından öğrendiğini ve başkalarına yardım etmek için elinden geleni yapmaya devam ettiğini de ekler. Onu büyük bir öğretmen yapanın karşısına çıkan mücadeleleri karşılama biçimi olduğunu söyleyebiliriz. O, hayatı dokunulmaz olarak, hiç üzüntü çekmeden veya pişmanlık duymadan yaşamıyor. Ama bunları, bizi aşağı çeken ve bizi kendimizin veya herhangi birinin yanında olamayacak kadar güçsüz hissettiren utanç veya "suçluluk" dediğimiz şeye dönüştürmüyor.

Sözünü ettiğim imkân, salt Dalai Lama gibi insanların erişiminde değil. Hepimizi, her günün her anı bekliyor. En son anımıza, son saatimize, son günümüze baktığımız da, kancaya takıldığımız zaman kendimizi yakaladığımızı ve kısa süre için bile olsa ivmeyi kesintiye uğrattığımızı söyleyebiliyorsak, sevinebiliriz. Ne olduğunu fark etmediysek ve bir kere daha, eski alışıldık kalıpla hareket ettiysek, bilinçli olma yeteneğine ve bilgeliğine sahip olduğumuz, gerçekten bunu fark ettiğimiz için sevinmeliyiz ve -hata yaptığımız için, geriye gittiğimiz için belki daha yaşlı, akıllı ve sevecen olarak- devam etmeliyiz.

8

Doğal Açıklığı Ortaya Çıkartmak

Hiçbir şey sabit ve kalıcı değildir. Bu sizin için de benim için de geçerli. Aynı şeyin arabalar ve halılar, yeni gömlekler ve DVD çalarlar için geçerli olduğunu biliyoruz ama kendimiz veya başka insanlar söz konusu olduğu zaman, bununla yüzleşmeye daha az istekliyiz. Kendimizle ilgili fikrimiz çok katı ve diğerleriyle ilgili çok sabit fikirlerimiz var. Yine de yakından bakarsak, azıcık bile sabit olmadığımızı görebiliriz. Aslında, bir nehir kadar değişken ve akışkanız. Kolaylık için, durmadan akan suyu, Mississippi veya Nil olarak etiketliyoruz, tıpkı Jack veya Helen diye isimlerimiz olduğu gibi. Ama bir nehir saniyenin bir kesiti için bile aynı değildir. İnsanlar da aynı derecede değişim halinde -ben böyleyim, sizler de böylesiniz. Düşüncelerimiz, duygularımız, moleküller sürekli değişiyor.

Karşınıza çıkan her şeye -yaşamın enerjisine, diğer insanlara ve bu dünyaya- sınır koymadan açık olmak için çalışıyorsanız, bir süre sonra aynı kalmayan bir şeye açık ve kabulde olduğunuzu fark edeceksiniz. Örneğin, başka bir kişiye gerçekten açık ve onu kabulde olursanız, cuma günü, tam olarak

pazartesi günündeki gibi olmadıklarını fark etmek, büyük bir keşif olabilir, yani her birimiz haftanın tüm günleri taptaze bir şekilde algılanabiliriz. Eğer söz konusu insan ebeveyniniz veya kardeşinizse, eşiniz veya patronunuzsa, genellikle körleşmişsinizdir ve onu tahmin edilebilir ve her zaman aynı görürsünüz. Birbirimizi sinir bozucu, can sıkıcı, mutluluğumuza ve güvenliğimize karşı bir tehdit, bizden değersiz veya değerli gibi sıfatlarla etiketleme eğilimimiz var; bu, evdekileri veya işten tanıdıklarımızı içeren yakın çevrenin ötesine geçmektedir.

Sözünü ettiğim etiketleme, önyargıya, zalimliğe ve şiddete dönüşebilir ve önyargının, zalimliğin ve şiddettin ortaya çıktığı herhangi bir zamanda veya mekânda, ister bir varlık başka bir varlığa ya da bir grup varlık diğerine yöneltmiş olsun, ortak bir tema vardır: "Bu insanın sabit bir kimliği var ve o *benim gibi değil.*" Birisini öldürebiliriz veya ona yapılan gaddarlığa kayıtsız kalabiliriz, çünkü "o sadece bir hacıdır" veya "sadece bir kadındır" veya "yalnızca eşcinseldir." Boşluğu kendinizden farklı olarak gördükleriniz için şimdiye kadar kullandığınız herhangi nesneleştirici bir sıfatla, ırkçı bir küfürle doldurabilirsiniz.

Birbirimize bambaşka bir şekilde bakabiliriz -sabit fikirleri bırakmaya çalışarak ve hiçbir şeyin ve hiç kimsenin sürekli aynı kalmadığı olasılığı hakkında meraklanarak. Başlamanın yolu, elbette meraklanmak ve kendimizle ilgili yarattığımız kısıtlayıcı hikâyeleri bırakmaktır. Sonra başımıza gelen şeylerle o anda kalmamız gerekir. Asıl faydalı olan, deneyimlediğim her ne olursa olsun -ister üzüntü, kızgınlık, endişe, ister zevk, sevinç, haz olsun- bunun sadece yaşamın dinamik, akışkan enerjisinin şu andaki tezahürü olduğunu düşünmektir. Bu, deneyimime karşı direncimi değiştirir. Söz konusu yaklaşımı bir süredir uyguladığım için, tüm varlıkların kabullenme, farkındalık ve asillik yetisine güven duymaya başladım. Birbiri-

mize karşı hal ve tavırlarımızın bu soyluluğu dışarı çıkartabileceğini gördüm.

Michael Nagler'in *Şiddetsiz bir Gelecek Arayışı* (The Search for A Nonviolent Future) adlı kitabında, bunu betimleyen bir hikâye vardır. Öykü, Michael ve Julie Weisser adlarında Yahudi bir çiftle ilgili, ama önyargının ve şiddetinin herhangi başka bir kurbanı da söz konusu olabilirdi. Weisserlar, Lincoln, Nebraska'da yaşıyorlardı; Michael sinagogda önemli bir pozisyondaydı ve Julie bir hemşireydi. 1992 yılında Ku Klux Klan'dan tehdit telefonları ve notları almaya başladılar. Elbette o dönem bu grup yasal değildi, ancak bulundukları şehirde göz yumulmadığı halde varlığını sürdürüyordu. Polise göre muhtemelen Larry Trapp'in işiydi bu. Larry Trapp, Büyük Ejderha, şehrin Klan'ının başkanıydı. Michael ve Julie Wesser, Trapp'in nefretle dolu bir adam olma ününden haberdarlardı. Onun yediği bir dayaktan sonra sakat kalarak tekerlikli sandalyeye mahkûm olduğunu da biliyorlardı.

Larry'nin telefondaki sesi onları her gün ölümle, mülklerini tahrip etmekle ve arkadaşlarını ve ailelerine zarar vermekle tehdit ediyordu. Bir gün Michael, Julie'nin desteğiyle ansızın bir şey deneyemeye karar verdi. Böylece bir sonraki telefonda, Larry Trapp onlara ateş püskürürken, bir konuşma fırsatı için bekledi. Trapp'in tekerlekli sandalyeyle dışarıdaki işlerini halletmekte zorlandığını biliyordu, araya bir laf sıkıştırabileceği zamanı kolladı ve onu arabayla süpermarkete götürmeyi teklif etti. Trapp bir süreliğine konuşmadı ve konuştuğunda sesindeki öfke gitmişti. "Yani, ben hallettim ama sorduğun için teşekkürler."

Weisserların düşmanlığa son vermek için başka planları da vardı: Larry Trapp'e önyargısının ve öfkesinin işkencesinden kurtulmasına yardım etmek istiyorlardı. Onlar, *ona* telefon etmeye başladılar ve yardıma ihtiyacı olursa, onun yanın-

da olacaklarını söylediler. Kısa bir süre sonra da, dairesine gidip ona ev yemeği götürdüler ve böylece üçü birbirini daha iyi tanıdı. Trapp onlardan yardım istemeye başladı. Bir gün onu ziyarete gittiklerinde, Trapp taktığı yüzüğü çıkarttı ve onlara verdi. Bu, bir Nazi yüzüğüydü. Bu hareketiyle, Ku Klux Klan'la ilişkisini bitiriyordu, Weisserlara, "savundukları her şeyi kınıyorum. Ama örgütlerdeki insanlar değil nefret ettiklerim... Bütün Klancılardan, Klancı oldukları için nefret ediyorum dersem yine ırkçılık yapmış olurum." Bir önyargıyı diğeriyle değiştirmek yerine Larry Trapp, dar kafalılığı tamamen bırakmayı seçmişti.

Larry Trapp gibi, her birimizin kendi önyargı kapasitemiz var ve ortaya çıktığında onu haklı göstermek genelde başvurulan yöntem. "Onlar" hakkındaki sabit fikirlerimiz kolayca ortaya çıkar ve tekrar tekrar büyük acıya sebep olur. Sözünü ettiğim çok eski bir alışkanlık, felce uğratan bir alışkanlık, tehdit edilmişlik hissine evrensel bir yanıt. Biz bu alışkanlığa sevecenlikle ve açıklıkla, onu güçlendirmeyi ve kuvvetlendirmeyi bırakarak, bakabiliriz. Bunun yerine, korkumuzun, öfkemizin güçlü enerjisini -hissedebileceğimiz her şeyin enerjisini- hayatın doğal hareketi olarak bastırmadan, harekete geçmeden tanıyabiliriz, onunla kalabiliriz, bizi veya herhangi birisini mahvetmesine izin vermeden fark edebiliriz. Bu yolla, deneyimlediğimiz her şey, içimizde temelde yatan iyiliğe dokunmak için mükemmel bir fırsat olur ve yaşamın dinamik enerjisine açık ve alıcı kalmak için harika bir destek haline gelir. Bu fikir çok radikal gözükse de, shenpa'nın zincirleme tepkisini durduracak başka hiç bir şeyin olmadığını gayet iyi biliyorum. Deneyimlediğimiz her şey, ne kadar zor olursa olsun, farkındalığa giden açık bir patika haline dönüşebilir.

Bazen gerçekten tehditkâr bir durumdayken, birine yardım etmek için yapabileceğimiz veya söyleyebileceğimiz pek

bir şey yoktur, ama her zaman anda kalmak ve kancayı yutmamak için çalışabiliriz. Geçenlerde idam mahkûmu olan arkadaşım Jarvis Masters'tan hapishane ortamının çoğu zaman şiddetle dolu olduğunu, yapabildiği tek şeyin hiç kimseye zarar vermemek ve saldırganlığın baştan çıkartıcı gücüne yakalanmamak olduğunu anlattığı bir mektup aldım. Hikâyeler her zaman mutlu sonla bitmez.

Saldırgan insanlarla etkileşim içinde olduğunuz bir mesleğiniz varsa, kancaya yakalanmaktan kaçmanın kolay olmadığını da bilirsiniz. Ama "anlaşamadıklarımı, açık bir zihinle, nasıl görebilirim?" "Nasıl sabit fikirlerimden daha derine bakabilirim, daha derin dinleyebilirim?" Veya "şiddet döngüsüne takılmış olanlara, başkalarına, tıpkı benim gibi yaşayan, hisseden insanlara zarar verenlere nasıl seslenebilirim?" Değişmeyen peşin hükümlerimizle, zihinlerimiz ve kalbimiz zaten kapalı olarak birine yaklaşırsak, asla içtenlikle iletişim kuramayız, böylece durumu kolaylıkla daha da kötüleştirebilir ve daha çok acıya neden olabiliriz.

Nefretin, tüm zalimce eylemlerin veya sözcüklerin, tüm nesneleştirmenin altında, her zaman korku - korkunun mutlak gerekçesizliği- yatar. Söz konusu korkunun zayıf bir noktası vardır. Henüz donarak sabit bir fikre dönüşmemiştir. Korkuyu ne kadar sevmesek de, korkunun saldırganlığa veya kendimize ya da başkalarına zarar verme isteğine sebep olmasına gerek yok. Korku veya endişe ya da herhangi dayanaksız bir duygu hissettiğimiz veya korkunun bizi "bunu ödeteceğim" ya da "bundan kaçmak için bağımlılığıma geri dönmeliyim" şeklinde yakaladığını idrak ettiğimiz zaman, içinde bulunduğumuz anı yansız, her iki türlü de gidebilecek bir an olarak görebiliriz. Her zaman bir seçeneğimiz vardır. Eski zarar verici alışkanlıklarımıza mı döneriz yoksa deneyimimizi, hayatla taze bir ilişki kurmak için bir fırsat ve destek olarak mı alırız?

Temel farkındalık, doğal açıklık her zaman erişimimizdedir. Sözünü ettiğim açıklığın üretilmesi gerekmez. Durduğumuz zaman, anın enerjisine dokunduğumuz zaman, yavaşlayıp bir boşluğa izin verdiğimiz zaman, kendiliğinden var olan açıklık bize gelir. Özel bir çaba gerektirmez. Her zaman ulaşılabilir. Chögyam Trungpa bire kere, "açıklık rüzgâr gibidir, kapılarını ve pencerelerini açarsan, mutlaka içeri girer" demişti.

Yakalandığınız bir sonraki sefer, gökyüzüne bakmayı deneyin. Evinizde ve büronuzda bir tane varsa, pencereye gidin ve gökyüzüne bakın. İkinci Dünya Savaşı sırasında, Japon toplama kampında, gökyüzüne bakarak ve bulutların hâlâ sürüklendiğini ve kuşların hâlâ uçtuğunu görerek sağ kaldığını söyleyen bir adamla yapılan röportajı okumuştum. Bu, ona yaşamdaki iyiliğin, şahit olduğu zalimliklere rağmen devam edeceğine dair güven vermişti.

Genelde, tamamen yakalandığımızda, öykümüze kendimizi o kadar kaptırırız ki bakış açımızı kaybederiz. Evde, işte, hapishanede, savaşta, kendimizi nerede bulursak bulalım, acı veren durumlarda -yani zorlukla karşılaştığımız zamanbakış açımız genellikle çok daralır, hatta mikroskobik olur. İstemsizce içe dönme alışkanlığımız vardır. Gökyüzüne bakmak için bir dakika ayırmak ya da yaşamın akışkan enerjisiyle kalmak için birkaç saniye bulmak, bize daha büyük bir perspektif sunabilir -evrenin çok geniş olduğu, uzayda küçücük bir nokta olduğumuz, sonsuz, başlangıçsız uzayın bizim için her zaman ulaşılabilir olduğu perspektifi. Böylece, kötü durumumuzun zamanda sadece bir an olduğunu ve eski alışıldık tepkilerimizi güçlendirmeyi veya özgür olmayı seçebileceğimizi anlayabiliriz. Olan her şeye açık ve alıcı olarak kalmak, öfkelenmekten ve gezegene biraz daha saldırganlık, atmosfere biraz daha kirlilik getirmekten her zaman daha önemlidir.

Olan her ne ise, temel yakalanma, öfkelenme, zihinlerimizi ve kalplerimizi kapatma eğilimimizi değiştirmek için doğru bir fırsattır. Algıladığımız veya hissettiğimiz ya da düşündüğümüz her şey, açıklık için kökten bir değişim yapmak adına mükemmel bir destektir. Doğal açıklığın yaşama anlam katma ve bize ilham verme gücü vardır. Doğal açıklığın hemen burada olduğunu sadece bir anlığına fark ederek, adım adım doğal zekânın ve doğal sıcaklığın da burada olduğunu idrak edersiniz. Bu, adeta, kendinizi bulduğunuz yerin genişliğine, zamansızlığına ve büyüsüne bir kapı açmak gibidir.

Sabah uyandığınızda ve daha yataktan çıkmamışken, bulunduğunuz yer ister ürkütücü, ister ölümüne banal ve sıkıcı olsun, dışarı bakıp üç bilinçli nefes alabilirsiniz. Bir kuyrukta ayakta beklerken konudan konuya sıçrayan zihninizde bir boşluğa izin verebilirsiniz. Ellerinize bakıp nefes alabilirsiniz, pencereden dışarı veya caddeye ya da gökyüzüne bakabilirsiniz. Önemli olan dışarı bakmak veya tüm dikkati bir ayrıntıya vermek değil. Deneyimin, tamamen yakalanmaya tezat oluşturmasını sağlayabilirsiniz, sabun köpüğü gibi olmasına izin verin, zamanda bir an; sonra sadece devam edin.

Meditasyon yaptığınızda, düşündüğünüzü fark ettiğiniz ve düşüncelerin gitmesine izin verdiğiniz her an aynı açıklığa ulaşabilirsiniz. Chögyam Trungpa buna "sabit zihni bırakmak" derdi. Nefesin boşluğa her dağılışında aynı açıklık vardır. Herhangi bir anda, tüm dikkatinizi doğrudan deneyiminize getirebilir, yere veya tavana bakabilir ya da kalçanızın sandalyede oturduğunu hissedebilirsiniz. Ne demek istediğimi anlıyor musunuz? Sadece bu anda olabilirsiniz. Anda olmamak yerine, yakalanmak, düşüncelerde, planlarda, endişelerde kaybolmak yerine -kozada yani duyularınızdan koptuğunuz, seslerden ve görünenlerden koptuğunuz, anın gücünden ve sihrinden koptuğunuz bu yerde yakalanmak yerine-

durmayı seçebilirsiniz. Kırda, şehirde, herhangi bir yerde, yürüyüşe çıktığınızda, arada sırada öylece durun. Bu anlarla hayatınızı kesintiye uğratın.

Modern yaşamda, özellikle bilgisayarlar, televizyonlar ve cep telefonlarında kendimizi tüketmek çok kolaydır. Bizi bir şekilde hipnotize ederler. Otomatik pilotta olduğumuz, sadece düşüncelerimizle ve duygularımızla hareket ettiğimiz sürece boğulduğumuzu hissederiz. İster huzurlu bir meditasyon merkezinde olalım ister dünyadaki en meşgul, en kapana kıstırıcı yerde olalım, çok önemli bir fark yaratmaz. Herhangi bir ortamda bir boşluğa ve doğal açıklığın bize gelmesine izin verebiliriz. Tekrar tekrar, nerede olduğumuzu fark etmek, zihnimizin ne kadar geniş olduğunu fark etmek için bir alan yaratabiliriz. Yavaşlamanın bir yolunu bulabiliriz. Zihnimizi rahatlatmanın bir yolunu bulabiliriz ve bunu sıklıkla, hem de çok sık, gün içersinde, yalnızca tuzağa düştüğümüzde değil her zaman, yapabiliriz.

Can alıcı nokta, hayatımızı işler yoluna girince değil, tam şu anda, olduğu haliyle sahiplenebileceğimizdir. Zihnimizin açıklığıyla her zaman bağlantı kurabiliriz. Günlerimizi farkındalığımızı kapatmak için değil uyanmak için kullanabiliriz. Bu yaklaşımı bir kere deneyin. Gün içersinde durmak için bir söz verin ve bunu mümkün oldukça yapın. Algınızın değişmesi için zaman ayırın. Yaşamın doğal enerjisini tam şu anda tezahür ettiği gibi deneyimlemek için zaman ayırın. Böylece kişisel yaşamınıza çarpıcı değişiklikler olabilir ve dünyanın durumundan endişe ediyorsanız, bu yolla her anı küresel saldırganlık ikliminin huzura dönüşmesine yardım etmek için kullanabilirsiniz.

9

Acının Önemi

Doğal sıcaklığın gerçekten ne olduğunu anlayana kadar, genellikle bir kayıp deneyimlememiz gerekir. Günlerimizi yıllar boyunca alışkanlıkla yönlendirerek, yaşamı fazlasıyla kanıksayarak geçiririz. Sonra biz veya sevdiğimiz biri bir kaza geçirir veya ciddi bir hastalığa yakalanır ve gözlerimizden at gözlükleri çıkmış gibi olur. Yaptığımız pek çok şeyin anlamsızlığını ve yapıştığımız pek çok şeyin boşluğunu görürüz.

Annem öldüğünde, benden kişisel eşyalarını gözden geçirmem istenmişti; bu farkındalık beni derinden etkiledi. Kutularca kâğıt ve değer verdiği ıvır zıvırı saklamıştı, bu şeyleri gitgide daha küçük mekânlara yerleşse de bırakmamıştı. Ona güvenlik ve rahatlık veriyorlardı ve onları bırakmayı beceremişti. Şimdiyse salt kutularca eşyaydılar, hiçbir anlamı olmayan ve kimseye güvenlik ve rahatlık vermeyen şeyler. Benim için sadece boş nesnelerdi, yine de onlara yapışmıştı. Bunu görmek beni üzdü ve düşündürdü. Bundan sonra değer verdiğim nesnelere asla aynı şekilde bakamadım. Şeylerin kendilerinin sırf oldukları şeyler, ne kıymetli ne kıymetsiz

olduklarını ve bunlar hakkındaki tüm etiketlerin, tüm görüşlerimizin ve fikirlerimizin keyfi olduğunu görmüştüm.

Bu, temelde yatan sıcaklığın ortaya çıkma deneyimiydi. Annemi kaybetmem ve dünyaya nasıl yargılar, değerler, önyargılar, beğeniler, nefretler yüklediğimizi berraklıkla görmenin acısı, paylaştığımız insanlık çıkmazı için büyük şefkat hissetmeme neden oldu. Kendime, tüm dünyanın tıpkı benim gibi, hiç önemsiz konular için yaygara kopartan ve bundan müthiş acı çeken insanlarla dolu olduğunu açıkladığımı hatırlıyorum.

İkinci evliliğim parçalandığında, kederin hamlığını, üzüntünün mutlak zeminsizliğini tattım ve her zaman yerlerinde tutmayı becerdiğim tüm koruyucu kalkanlar darmadağın oldu. Şaşırtıcı olan, acıyla birlikte diğer insanlara karşı zoraki olmayan bir duyarlılık hissetmemdi. Postanede veya süpermarkette kısa süreliğine gördüğüm kişilere tam açıklık ve nezaket hissettiğimi hatırlıyorum. Karşılaştığım insanlara tıpkı kendime yaklaşır gibi -bütünüyle canlı, iyilik, kötülük, tökezleyip düşme ve tekrar ayağa kalkma yetisine tamamen sahip insanlar olarak- yaklaştığımı hatırlıyorum. Tanımadığım kişilere karşı daha önce hiç bu derecede yakınlık hissetmemiştim. Mağaza tezgâhtarlarının ve araba tamircilerinin, dilencilerin ve çocukların gözlerine bakabiliyor ve aynılığımızı hissedebiliyordum. Nasıl olduysa, kalbim kırıldığında, doğal sıcaklığın nitelikleri, şefkat ve empati, kıymet bilme gibi nitelikler, kendiliğinden ortaya çıktılar.

11 Eylül'den sonra birkaç hafta için New York'ta da böyle olduğu söylenir. Bildikleri dünya parçalandığında, bir şehir dolusu insan birbirlerine el uzattı, birbirlerine yardım etti ve birbirlerinin gözlerine bakmakta hiç zorlanmadı.

Krizin ve acının, insanları birbirlerini sevme ve birbirlerine ilgi gösterme yetileriyle buluşturması oldukça yaygın bir

durumdur. Bu açıklığın ve sevecenliğin çok çabuk uçup gitmesine ve insanların hiç olmadıkları kadar korkak, daha ihtiyatlı ve kapalı davranmalarına da sıklıkla rastlanır. O halde soru yalnızca, temelde yatan duyarlılığımızı ve sıcaklığımızı nasıl ortaya çıkaracağımız değildir, aynı zamanda kırılgan, genelde acı-tatlı yaralanabilirliğimizle orada nasıl kalacağımızdır. Bu belirsizlik karşısında nasıl rahat ve açık kalabiliriz?

Dzigar Kongtrül'le ilk tanıştığım zaman, benimle acının önemi hakkında konuşmuştu. Öğrencilerinin, verdiği öğretileri ve uygulamaları, başa çıkamadıkları ölçüde acı deneyimleyene kadar yüzeysel bir düzeyde aldıklarını fark ettiğinde, Kuzey Amerika'da on yılı aşkın bir süredir yaşıyor ve eğitim veriyordu. Budist öğretiler, salt hoşça vakit geçirme aracı, ara sıra uğraşmak veya rahatlamak içindi, ama hayatları kötüye gittiği zaman, öğretiler ve uygulamalar yemek veya ilaç gibi vazgeçilmez oluyordu.

Acı deneyimlediğimizde, ortaya çıkan doğal sıcaklık, tüm kalpsel nitelikleri içerir: sevginin, sevecenliğin, şükranın, duyarlılığın her türlü biçimi. Ayrıca, yalnızlık, üzüntü ve korkunun sallantısını da içerir. Bu kolay incinen hisler genellikle istenmeseler de, katışlaşmadan, hikâyeler etkilerini göstermeye başlamadan önce şefkate, açıklığa ve yardımseverliğe gebedirler. Kaçmayı başarmakta çok ustalaştığımız bu hisler, bizi yumuşatabilir, dönüştürebilir. Doğal sıcaklığın açık kalpliliği bazen hoştur, bazense hiç hoş değildir -tıpkı "istiyorum, seviyorum" veya bunun tersinde olduğu gibi. Uygulama, rahatsız edeci hassaslık ortaya çıktığında istemsizce ondan kaçmamayı öğrenmektir. Sevecenliğin ve içten minnettarlığın huzurlu duyarlılığını nasıl kucaklıyorsak zamanla onu da öyle benimseyebiliriz.

Bir kişi istenmeyen duyguları yüzeye çıkartan bir şey yapınca ne olur? Açılır mıyız yoksa kapanır mıyız? Genellikle

gayri ihtiyarı kapanırız, yine de rahatsızlığımızı artıracak bir senaryo yoksa samimi kalbimize kolayca ulaşabiliriz. İşte tam bu noktada, kapandığımızı fark edebilir ve boşluğa izin vererek değişimin gerçekleşmesi için yer açabiliriz. Jill Bolte Taylor, My *Stroke of Insight* (İçgörü Tokatım) adlı kitabında, herhangi bir duygunun yaşam süresinin sadece bir buçuk dakika olduğunu gösteren bilimsel kanıta işaret ediyor. Bu süreden sonra duyguyu canlandırmamız ve tekrar harekete geçirmemiz gerekmektedir.

Olağan sürecimiz, bu duyguyu, diğer kişinin rahatsızlığın kaynağı olduğu üzerine yaptığımız içsel sohbetle besleyerek, doğrudan canladır*maktır*. Belki, söz konusu kişiye belki bir başkasına saldırırız -tüm bunların nedeni hissettiğimiz tatsızlığın yakınına gitmek istememizdir. Sözünü ettiğim, çok eski bir alışkanlıktır. Doğal sıcaklığımızın gizlenmesine neden olur, böylece sizin ve benim gibi empati ve anlayış yetisine sahip insanların zihinlerini öyle bulandırır ki birbirimize zarar verebiliriz. Korkularımızı veya güvensizliklerimizi harekete geçiren, istenmeyen hislerimizi ortaya çıkartan kişilerden nefret ettiğimiz ve onları huzursuzluğumuzun yegâne nedeni olarak gördüğümüz zaman, onları nesneleştirebilir, küçümseyebilir ve taciz edebiliriz.

Bunu anladığımdan beri, tam tersini yapmak için oldukça motive oldum. Her zaman başarılı olamıyorum ama her geçen yıl senaryoyu bırakmaya daha aşina oluyorum; anda kalma ve diğer varlıklara açık olma yetimin olduğuna daha da güveniyorum. Sizin ve benim hayatımızın geri kalanını bunu yaparak geçirdiğimizi düşünebiliyor musunuz? Her gün zamanımızın birazını gördüğümüz ama tanımadığımız insanlara dikkat vererek ve gerçekten de onlarla ilgilenerek geçirdiğimizi düşünebiliyor musunuz? Yüzlerine bakabilir, kıyafetlerini fark edebilir, ellerine bakabiliriz. Büyük bir kasabada veya

şehirde yaşıyorsak, bunu yapmak için pek çok fırsatımız olacaktır. Zor durumları bizi rahatsız ettiği için yanlarından aceleyle geçip gittiğimiz dilenciler var; yolda yanlarından geçtiğimiz, otobüslerde ve bekleme salonlarında yanlarında oturduğumuz bir sürü insan var. Biri yiyeceklerimizi paketlediği veya tansiyonumuzu ölçtüğü ya da su sızdıran boruyu tamir etmek için evimize geldiği zaman ilişki daha da samimileşir. Bir de uçaklarda yanımızda oturan insanlar vardır. 11 Eylül'de düşen uçaklardan birinde olduğunuzu düşünün. Yanınızdaki yolcular, yaşamınızda çok önemli insanlar olabilirlerdi.

Sokakta yanlarından geçtiğimiz kişileri insanlaştırmak gündelik bir çalışma haline gelebilir. Bunu yaptığım zaman, tanımadığım insanlar benim için çok gerçek oluyor. Tıpkı benim gibi sevinçleri ve üzüntüleri olan, anneleri babaları, komşuları, arkadaşları ve düşmanları olan canlı varlıklar olarak belirginleşiyorlar. Daha önce hiç tanışmadığım bu sıradan insanlarla ilgili durup dururken ortaya çıkan kendi korkularım, yargılarım ve önyargılarım hakkındaki farkındalığım artmaya başladı. Bütün bu insanlarla aynılığımın yanı sıra, bu kavrayışı neyin gölgelediği ve benim ayrı hissetmeme sebep olduğu konusunda içgörü kazandım. Hem gücümüz hem kafa karışıklığımız hakkındaki farkındalığımızı artıran bu uygulama, doğal sıcaklığımızı ortaya çıkartır ve bizi, etrafımızdaki dünyaya yaklaştırır.

Başka bir yöne gittiğimizde, bencillik yaptığımızda, ne hissettiğimiz konusunda bilinçsiz kaldığımızda ve körü körüne kancayı yuttuğumuzda, shenpa ile yaşam bulan yargılar ve sabit fikirlerle yoğruluruz. Bizim için tehdit oluşturan herkese kendimizi kapatma ayarıdır bu. Sıkça rastlanan bir örneği ele alalım: Sigara içen insanlar hakkında ne hissediyorsunuz? Bu konuda shenpasız olan sigara içen veya içemeyen çok kişi bulamadım. Bir keresinde Boulder, Colorado'da Avru-

pa'dan gelen ve yasak olduğunu fark etmeden sigarasını yakan bir kadınla aynı restorandaydım. Restoran gürültülüydü, sohbet ve kahkaha sesleriyle hareketliydi ve kadın, sigarasını yaktı. Kibritin çakma sesi tüm mekânın durmasına neden oldu. Kendi nefesinizin sesini bile duyabildiğiniz odada haklılığına inanan yoğun bir öfke duygusu vardı.

Dünyada birçok yerde sigara içmenin olumsuz algılanmadığını ve huzursuzluğun asıl nedeninin sigara içen kişi değil, shenapa ile dolu değer yargıları olduğunu işaret etmeyi denemiş olsaydım bile, bunun kalabalık tarafından pek de iyi karşılanacağını düşünmüyorum.

Zor koşulları, cesaret ve bilgelik, sabır ve şefkat geliştirmek için fırsat olarak gördüğümüz, kancaya yakalandığımızın farkına daha çok vardığımız ve onu şiddetlendirmediğimiz zaman, kişisel ıstırabımız, bizi başkalarının rahatsızlıkları ve mutsuzluklarıyla bağlantıya geçirebilir. Genellikle sorun olarak gördüğümüz bir konu empati kaynağı olabilir. Geçenlerde bir adam bana yaşamını, cinsel suçlulara yardım etmeye adadığını, zira onlardan biri olmanın ne demek olduğunu bildiğini söyledi. Gençliğinde küçük bir kıza cinsel tacizde bulunmuştu. Başka bir örnek olarak, çocukken erkek kardeşinden şiddetle nefret ettiği için her gün onu öldürmenin yollarını düşündüğünü söyleyen tanıdığım bir kadını verebilirim. Böylece cinayetten hapiste olan gençlerle sevecenlikle çalışabiliyor. Onlarla kendi dengi gibi çalışabiliyor, çünkü onların yerinde olmanın ne demek olduğunu biliyor.

Buda en kolay öngörülebilen insan acılarının hastalık ve yaşlılık olduğunu öğretti. Şimdi yetmişli yaşlarımda olduğum için, bunu içsel olarak anlayabiliyorum. Geçenlerde sağlığı kötüye giden ve ailesinin sevmediği yetmiş beş yaşında kötü huylu bir kadın hakkında bir film izledim. Yaşamındaki tek şefkat, sadık border collie cinsi köpeğinden geliyordu. Haya-

tımda ilk defa, kendimi çocuklarıyla değil yaşlı kadınla özdeşleştirdim. Bu büyük bir değişimdi: yepyeni bir anlayış dünyası, yeni bir sempati ve şefkat alanı, birdenbire önümde belirmişti.

Kişisel acımızın kıymetli olmasının nedeni bu olabilir. Hepimizin aynı gemide olduğunu ve tek mantıklı şeyin birbirimize yardım etmek olduğunu ilk elden anlayabiliriz.

Dehşete kapılmamız, herhangi bir huzursuzluk hissetmemiz, bizi dehşete düşen ve huzursuzluk hisseden tüm diğer insanlarla kalpten bağlayabilir. Durabilir ve bu büyük korkuya dokunabiliriz. Reddedilmenin yakıcılığına ve hafife alınmanın tatsızlığına dokunabiliriz. İster evde ister kamusal bir yerde olalım, trafiğe takılmış veya bir filme gidiyor olalım, durup oradaki diğer insanlara bakabilir, acıda ve sevinçte, tıpkı bizim gibi olduklarını fark edebiliriz. Aynen benim gibi, onlar da fiziksel acı, güvensizlik hissetmek veya reddedilmek istemiyorlar. Aynen benim gibi, onlar da saygı duyulmak ve fiziksel rahatlık istiyorlar.

Kederinize veya korkunuza, öfkenize ya da kıskançlığınıza dokunduğunuz zaman, herkesin kıskançlığına dokunur, herkesin korkusunu veya üzüntüsünü bilirsiniz. Gecenin bir yarısı endişe nöbetiyle kalkarsanız, bunun tadını ve kokusunu bütünüyle deneyimleyebilirseniz, tüm insanlığın ve tüm hayvanların endişesini ve korkusunu paylaşırsınız. Sıkıntınız tamamen sizinle ilgili olmak yerine, aynı zorluğu çeken dünyanın dört bir yanındaki insanlarla bağlantınıza dönüşebilir. Öyküler farklı, nedenler başkadır ama deneyimlenen aynıdır. Her birimiz için üzüntünün tadı tamamen aynıdır; her birimiz için öfke ve kıskançlık, imrenme ve bağımlılık yaratan aşırı istek tıpatıp aynı tada sahiptir. Tat, şükran ve şefkatte de aynıdır. Bir kap trilyonlarca şekerle dolu olabilir ama hepsinin tadı birbirinin aynıdır.

Hangi zevki veya rahatsızlığı, mutsuzluğu ya da ıstırabı deneyimliyor olursanız olun, diğer insanlara bakarak, kendinize "tıpkı benim gibi onlar da böyle bir acı yaşamak istemiyorlar" diyebilirsiniz. Veya "tıpkı benim gibi böyle bir rahatlık hissetmeye değer veriyorlar."

Bir şeyler paramparça olduğu ve biz parçaları birleştiremediğimiz, sevdiğimiz bir şeyi kaybettiğimiz, hiçbir şey asla toparlanamayacak gibi olduğu ve ne yapmamız gerektiğini bilmediğimiz zamanlarda, sevecenliğin doğal sıcaklığı, empatinin ve şefkatin sıcaklığı, oracıkta ortaya çıkarılmayı, kucaklanmayı bekler. Bu, kendi kendini koruyan balonumuzdan çıkma ve asla yalnız olmadığımızın farkına varma fırsatımızdır. Bu, bizim nereye gidersek gidelim, tanıştığımız herkesin özünde bizim gibi olduğunu nihayet anlama şansımızdır. Kendi acımız, eğer ona dönersek, bizi dünyayla sevgi dolu bir ilişkiye açabilir.

10

Sınırsız Arkadaşlık

Dalai Lama'nın kendimize karşı şefkatli olmanın başkaları için şefkat geliştirmenin temeli olduğunu söylediğini sıkça duydum. Chögyam Trungpa da aynı şeyi, başkalarına içtenlikle nasıl yardım edeceğimiz, başkalarının yararı için kendi çıkarlarımız işin içine karışmadan nasıl çalışılacağımız üzerine konuşurken öğretti. Bunu, üç adımlı bir süreç olarak sundu. İlk adım *maitri,* tüm varlıklar için sevecenlik anlamına gelen Sanskritçe bir kelimedir. Ne var burada, Chögyam Trungpa'nın terimi kullandığı şekliyle anlamı, kendimize karşı sınırsız arkadaşlıktır ve bizi doğal olarak başkalarına karşı sınırsız arkadaşlık hissetmeye götüreceği anlamını taşır. *Maitri* kendine güvenmek anlamına da gelir -kendimizi tepeden tırnağa ve tamamen, gördüklerimizden dolayı umutsuzluğa düşmeden, kendimizin aleyhine dönmeden bilmemiz için gereken her şeye sahip olduğumuza dair güven duymak.

Diğer insanlara samimiyetle yardım etmenin ikinci adımı, kalpten iletişimdir. Kendimize güvendiğimiz derecede, başkalarına kapalı olmamıza gerek kalmaz. İnsanlar içimizde güçlü duygular uyandırabilirler ama yine de geri çekilmeyiz.

Açık kalma yeteneğine dayanarak üçüncü adıma ulaşırız, yani elde etmesi zor olan ödülümüz: diğer insanları kendimizin önüne koymak ve karşılığında hiçbir şey beklemeden onlara yardım etmek.

Bir ev inşa ederken, işe sağlam bir temel oluşturarak başlarız. Aynı şekilde, başkalarına yararımız dokunsun istediğimizde, kendimize karşı sıcaklık veya arkadaşlık hissederek başlarız. Ancak, insanların genelde arkadaşlık ve sıcaklık hakkındaki fikirleri çarpıktır. Örneğin, kendimize özen göstermemiz gerektiğini söyleriz, ama bunu nasıl yapacağımızı hangimiz biliyoruz? Güvenliğe ve rahata yapıştığımız zaman, acıyı uzaklaştırmak yaşamlarımızın odak noktası haline gelir; sonuçta ne bizimle ilgilenilmiş gibi hissederiz ne de başkalarına yardım etmek için motivasyonumuz kalır. Sonunda, kendimizi daha da tehdit altında hissederiz, sinirli oluruz veya huzursuzluğumuz artar.

Her gün egzersiz yaparak, masaj yaptırarak, yoga yaparak, bir yemek veya vitamin kürünün ardından diğerini sadakatle sürdürerek, ruhsal öğretmenleri ve değişik meditasyon stillerini takip ederek, hepsi kendilerine özen göstermek adına, yıllar geçiren bir sürü insan tanıyorum. Sonra başlarına kötü bir şey gelirse, bunca yılın içsel güçlerine ve kendilerine karşı şefkat hissetmelerine hiç faydası olmamışçasına olup bitenle ilişki kurmaları gerekir. Bunlar, diğer insanlara veya çevreye yardım etme yetisi kazanmalarını da sağlamaz. Kendimize özen göstermemiz hep kendimizle ilgiliyse, her şey parçalandığında ihtiyacımız olan sarsılmaz duyarlılığa ve güvene asla erişemeyiz. Kendimize karşı maitri, yani kendimizi koşulsuz kabul etmeye, geliştirmeye başladığımız zaman karşılığını alacağımız bir yolla kendimize gerçekten özen gösteriyoruzdur. Kendi bedenimizde ve zihinlerimizde ve dünyada daha çok yuvamızda hissederiz. Kendimize karşı şefkatimiz büyüdükçe, diğer insanlara karşı şefkatimiz de artar.

Aradığımız huzur, bir zorluk veya karışıklık karşısında anında parçalanan bir huzur değildir. İster içsel huzurun veya küresel barışın veya her ikisinin birden peşinde olalım, böyle bir deneyimin yolu, bunları, karşımıza çıkan her şeye koşulsuzca açık olma temelinin üzerine oturtmaktır. Huzur, meydan okumalardan bağımsız değildir; sert ve yumuşak olabilen bir deneyimdir, önümüze çıkan her şeyi, tehdit altında hissetmeden içine alabilecek kadar geniş bir deneyimdir.

Bazen acil bir durumda nasıl tepki vereceğimi merak ederim. Kriz anlarında insanların cesaretlerinin ortaya çıktığı hikâyeler duyuyorum, ama kendileri için korkmaları ihtiyaç duyan kişilere ulaşmalarını engelleyen insanlardan acı veren hikâyeler de duydum. Nasıl davranacağımızı asla tam olarak bilemeyiz. Bu yüzden, örneğin, bir parça ekmek dışında yiyecek hiçbir şey yoksa ne olurdu diye düşünürüm. Diğer çok aç insanlarla paylaşır mıydım? Yoksa kendime mi saklardım? Bu soruyu, azıcık bir açlığın bile beni rahatsız ettiği bir zamanda düşünüyorsam, süreç daha dürüst oluyor. Yiyeceğimi verirsem, hissettiğim açlığın geçmeyeceği gerçeği içime işliyor. Belki başka bir kişi daha iyi hissedecek ama fiziksel olarak kesinlikle daha kötü hissedeceğim.

Dalai Lama dünyanın her tarafında açlıktan ölmek üzere olanların yerine kendimizi koymak için bazen haftanın bir günü yemek yememizi veya gün içinde bir öğün atlamamızı önerir. Bu tür bir dayanışma çalışmasının, içimizdeki paniği ve kendini korumacılığı ortaya çıkartabileceğini anladım. Böylece soru, sıkıntıdayken ne yaptığımıza geliyor. Kalbimizi açıyor muyuz kapatıyor muyuz? Biz açken, rahatsızlığımız aç insanlara ve hayvanlara duyduğumuz empatiyi mi arttırıyor? Yoksa açlık korkumuzu şiddetlendirerek bencilliğimizi mi kuvvetlendiriyor?

Bu tip derin düşüncelerle nerede olduğumuz konusunda

tamamen gerçekçi olabilir, aynı zamanda gelecek yıl veya beş sene içersinde ya da ölmeden önce nerede olmak istediğimizin farkında olabiliriz. Belki bugün paniğe kapılarak, ekmeğimden bir kırıntı bile veremeyebilirim, ama umutsuzluğa düşmemeliyim. Yaşamlarımızı her yıl daha az korkarak, daha az tehdit altında hissederek ve "benim bundan çıkarım ne?" diye sormadan, başkalarına daha çok içten yardım ederek sürdürme fırsatımız var.

Elli yaşındaki bir kadın bana hikâyesini anlatmıştı. Yirmi beş yaşındayken başına bir uçak kazası gelmiş. Uçak infilak etmeden uçaktan çıkmak için o kadar paniklemiş ki kimseye yardım etmek için durmamış, kemerine dolanmış ve kıpırdayamayan küçük bir erkek çocuğuna bile. Kaza olduğunda yaklaşık beş yıldır Budist öğretiyi uyguluyormuş; nasıl tepki verdiğini görmek yıkılmasına sebep olmuş. Kendinden çok utanmış ve kazadan sonra depresyonda üç zor sene geçirmiş. Ancak sonunda, yıkılmasına neden olan derin pişmanlığa ve üzüntüye rağmen, tam da bu hisler sayesinde kalbini diğer insanlara açmış. Kendini ruhsal yoluna, başkalarına yardım etme yeteneğini artırmak için adamanın yanı sıra, bunalımdaki insanlarla çalışmaya başladı. Görünüşteki başarısızlığı onu çok daha cesur ve sevecen bir kadın yaptı.

Buda, bodhi ağacının altında aydınlamadan hemen önce, akla gelebilecek her yöntemle ayartılmaya çalışılmıştı. Şehvet nesneleri, arzu nesneleri, saldırganlık, korku nesneleri, genellikle kancaya takılmamıza ve dengemizi kaybetmemize neden olan her çeşit şeyle saldırıya uğramıştı. Onun olağanüstü başarısının bir bölümü, beliren hiçbir şey tarafından baştan çıkarılmadan, saniyesi saniyesine anda kalmasıydı. Hikâyenin geleneksel versiyonlarında, karşısında beliren her ne olursa olsun, ister şeytanlar ister silahlı askerler ya da çekici kadınlar, hiçbirine tepki vermediği söylenir. Yine de Bu-

da'nın belki o uzun gecede duygular deneyimlemiş *olduğunu*, fakat onları salt akan dinamik enerji olarak gördüğünü düşünmüşümdür hep. Duygular ve bedensel hisler geldiler ve geçip gittiler, geldiler ve geçip gittiler. Zincirleme bir tepki başlatmadılar. Bu süreç resimlerde genellikle çiçeklere dönüşen silahlar olarak tasvir edilmektedir -Buda, bodhi ağacının altında otururken, savaşçılar Buda'ya binlerce alevli ok atarlar, ama oklar çiçekler haline gelir. Bizim mahvolmamıza neden olabilecek şeyler, enerjilerin ortaya çıkmasına ve tekrar tekrar içimizden geçmesine, herhangi bir tepki vermeden izin verirsek, kılık değiştirmiş kutsamaya dönüşürler.

Yıllardır ilgimi çeken bir soru vardır: tüm engellerimizle tamda bulunduğumuz yerde nasıl başlarız? Pişmanlığın ve depresyonun yerine kendimize karşı nasıl koşulsuz bir kabul geliştiririz?

Bulduğum en faydalı metotlarından biri, sevecenlikle kalmaktır. Bu, istenmeyen hislere sıcaklık getirme yoludur. Deneyimimizi reddetmek yerine ona sarılmanın doğrudan yöntemidir. Böylece, tuzağa düştüğünüzü fark ettiğiniz bir sonraki sefer, bu yaklaşımla bir deney yapabilirsiniz.

Yakalanma deneyimiyle irtibata geçin, nefes alın, duyguya tamamen izin verin ve kendinizi açın. Aldığınız nefes derin ve rahat olabilir -hissin orada olmasını ve sizin onu itmemenizi sağlayan herhangi bir şey olabilir. Sonra, aşırı istek veya saldırganlık gibi duyguların dürtüsüyle ve gerginliğiyle birlikte durmaya devam edin ve nefes verirken rahatlayın ve hislerinize yer açın. Nefes verme, rahatsızlığı uzaklaştırma yolu değildir, ama onu havalandırmanın, etrafındaki gerginliği gevşetmenin, rahatsızlığın meydana geldiği alanın farkına varmanın yoldur.

Bu uygulama maitri geliştirmemizi sağlar, zira kendimizin gurur duymadığımız taraflarına isteyerek dokunuruz. Bizde

olmaması gerektiğini düşündüğümüz hislere dokunuruz -başarısızlık, utanç, öldürmeye meyilli öfke duyguları; ırkçı önyargılar, çirkin ya da düşük seviyede gördüğümüz insanları küçümseme, cinsel bağımlılık ve fobiler gibi tüm ahlaki olarak yanlış hislere. Deneyimlediğimiz her ne ise onunla bağlantı kurarız ve nefes alarak ve kendimizi açarak, sevmenin veya sevmemenin ötesine geçeriz. Sonra nefes veririz ve rahatlarız. Birkaç dakikalığına veya nefesle uyumlu halde, istediğimiz kadar buna devam ederiz. Bu süreçte enerjiye teslimiyet söz konusudur. Nefes almak ve kendini bırakmak birbirlerine çokça benzer. Deneyime dokunuruz, yardımı olursa bedenimizde hissederiz ve nefesimizle içimize çekeriz.

Bunu yapma sürecinde, katı, tepkisel ve reddedici enerjiyi, özümüzdeki sıcaklığa ve açıklığa dönüştürürüz. Kulağa dramatik geliyor, ama bu gerçekten de çok basit ve doğrudan. Yaptığımız tek şey, nefes almak ve olanı deneyimlemek, sonra olanı deneyimlemeyi sürdürürken nefes vermektir. Bu, olumsuz enerjinin kendi başına sorun olmadığını fark eden olumsuzluğumuzla çalışmanın bir yoludur. Karışıklık, sadece enerjinin yoğunluğuyla kalamadığımız zaman başlar ve dolayısıyla kontrolümüzden çıkar. Kendi enerjimizle kalmak, enerjimizin akmasına ve hareket etmesine verir. Kendi enerjimizle kalmak, saldırgan olmamanın ve maitrinin ulaşacağı son noktadır.

Sevecenlikle kalmak, başlı başına bir çalışmadır, fakat *tonglen* çalışmasına, içe çekme ve dışarı verme uygulamasına, ön hazırlık olarak da işe yarayabilir. Tonglen "her şeyin merkezi benim'"e kısa devre yaptırmak için tasarlanmış kadim bir uygulamadır. Tıpkı sevecenlikle kalma gibi, uygulamanın mantığı, nefes almak ve kişisel önemimizin hayatta kalması için tehdit oluşturan duygulara kendimizi açmaya başlamaktır. Genellikle kurtulmak istediğimiz hisleri nefesle

içimize soluruz. Tonglende nefes verirken, hoşnut edici ve rahatlatıcı, anlamlı ve çekici bulduğumuz her şeyi dışarı göndeririz. Genellikle sıkı sıkıya tuttuğumuz ve canımız pahasına yapıştığımız tüm duyguları dışarı göndeririz.

Tonglen aynen sevecenlikle kalmak gibi başlayabilir. Acı verdiğini düşündüğümüz her şeyi nefesimizle beraber içimize soluruz ve rahatlamayı dışarı veririz. Yine de tonglendeki esas vurgu, başkalarının acısını rahatlamaktır. Biz rahatsızlığı içimize solurken, "bunu tamamen hissedeyim, böylece kendim ve tüm diğer varlıklar acıdan kurtulsun" diye düşünebiliriz. Rahatlamayı nefesle dışarı verdiğimizde, "bu gönül ferahlığını tamamen göndereyim, böylece kendim ve tüm diğer varlıklar kendileriyle ve dünyayla rahat ve yuvalarında hissedebilsinler" diye düşünebiliriz. Başka bir deyişle, tonglen sevecenlikle kalmanın ötesine geçer, zira başka varlıkların acılarını ve bu acıların ortadan kaldırılabileceği özlemini içerir.

Tonglen kendi istemediğiniz duygularınızı deneyimleme cesaretiniz arttıkça gelişir. Diyelim yakalandığınızı fark ettiniz, ilk başta kavramsal bile olsa, bu deneyimin tüm varlıklarla paylaşıldığı anlayışıyla ve acılarını azaltmayı umarak nefes alın. Nefes verirken, herkese rahatlama gönderin. Yine de doğrudan deneyiminiz, şu anda tadına baktığınız deneyim, diğer varlıkların başlarına neler geldiği hakkında herhangi bir fikir için temel oluşturmaktadır. Bu şekilde, tonglen çalışması, zihin veya entelektüel değil bir yürek uygulaması, sezgisel bir uygulamadır.

Küçük çocuklu aileler için çocukları doğal olarak her şeyden önce gelir. Ufaklıklar hastalandığında, anneler ve babalar, çocuklarının acılarını almayı isterler; ellerinde olsa, memnuniyetle çocukların acılarını içlerine solurlar, onlardan alırlar ve rahatlamayı da seve seve onlara gönderirler.

Tonglene bu örnekteki gibi oldukça kolay durumlarla başlamak önerilmektedir. Uygulama, tanımadığınız insanlar için yaptığınızda zorlaşır ve sevmediğiniz kişiler için yaptığınızda nerdeyse imkânsızlaşır. Sokaktaki bir dilencinin acısını içinize solurken, bunu yapmak isteyip istemediğinizi sorgularsınız. Peki, daha ileri tongleni, yani bu çalışmayı hor gördüğünüz biri için uygulamaya ve ona rahatlama göndermeye ne kadar isteklisiniz? Şu anda bulunduğumuz noktadan, bu, çok şey istemek, aşırı veya çok abesmiş gibi gelebilir.

Tonglen uygulamasının çok zor olabilmesinin nedeni, evsiz birinin veya düşmanımızın bizde yarattığını duyguları hissetmeye dayanamıyor olmamızdır. Bu, elbette bizi sevecenlikle kalmaya ve kendimizle arkadaş olmaya geri getirir. İşte sözünü ettiğim tonglen uygulama süreci, zihnimi daha fazla esnetme ve daha geniş insan yelpazesine açma çabası sayesinde -maitri olmadan- belirli duygular kışkırtıldığında diğer insanlara daima kendimi kapatacağımı gördüm.

Fırsat bulur bulmaz, dışarı çıkın ve karşılaştığınız ilk insan için tonglen yapın, rahatsızlığını içinize soluyun ve ona esenlik ve ilginizi gönderin. Bir şehirdeyseniz, her hangi biri gözünüze takılana kadar sakince bekleyin ve bu kişiye dikkat edin ve onun için tonglen yapın. İşe, içinizde ortaya çıkan herhangi bir isteksizlikle veya çekimle, hatta yansız, ilgisiz bir hisle bağlantı kurarak başlayabilirsiniz; nefes alın ve bu hisle elinizden geldiğince sevecenlikle bağlantı kurun ama bu sefer, ?ikimiz de bu gibi duyguları, başkalarına kendimizi kapatmamıza izin vermeden yaşayalım" diye düşünerek. Nefes verirken, bu kişiye mutluluk ve gönül rahatlığı gönderin. Bir hayvana ya da açıkça sıkıntıda olan bir insana rastlarsanız, durun ve sıkıntılarından kurtulmaları dileğiyle nefes alın ve onlara rahatlama gönderin. En ileri tonglende, söz konusu varlığın sıkıntısı tamamen geçene kadar, içinize çekebilmeyi dile-

yerek nefes alırsınız ve ona tüm huzurunuzu ve rahatlığınızı geçirebilme dileğiyle de nefes verirsiniz. Başka deyişle, gerçek anlamıyla onun yerinde olmayı ve onun da, işe yarayacaksa, sizin yerinizde olmasını istiyor olacaksınız.

Bunu deneyerek, nerede açık nerede kapalı olduğumuz öğreniriz. Kendi karmaşık hislerimizle sevecenlikle kalarak nerede iyi iş çıkarabileceğimizi, diğer insanlarla çalışmaya geçmeden hızla öğreniriz, zira şu andaki çabalarımız büyük ihtimalle daha beter karışıklık yaratacaktır. Öğretmen olmayı veya evsizleri beslemeyi ya da klinik açmayı veya gerçekten başkalarına yardım etmek için çalışmak isteyen birçok insan tanıyorum. Cömert niyetlerine rağmen, insanlarla yakından çalışmayı planladıklarında, bir sürü shenpa'yı da beraberlerinde getirebileceklerinin pek farkında değiller. Yardım etmeyi umdukları insanlar, onları her zaman kurtarıcı olarak görmeyecekler. Hatta muhtemelen onları eleştirecek ve onlara zor anlar yaşatacaklardır. Her türlü öğretmenin ve yardımseverin, işini egosunu kuvvetlendirmek için yapıyorsa faydası sınırlı olacaktır. Aslında, başkalarına yardım etmek için yola çıkmak ego balonunu şişirmenin çok hızlı bir yoldur.

Bu yüzden, kendi deneyimimizle arkadaş olarak ve güzel eski dostumuz kendimiz için şefkat biriktirerek başlarız. Yavaş yavaş ve nazikçe daha sorunlu hislere dokunarak bahisleri yükseltiriz. Böylece bu kıymetli dünyada mayınlara rağmen, haysiyet ve şefkatle yaşamak için güce ve iyi kalpliliğe sahip olduğumuza güvenmeye başlarız. Bu tür bir güvenle başkalarıyla bağlantı kurmak daha kolay gelir, çünkü iyi ve kötü günde kendimizle kaldıktan sonra korkacak daha ne vardır? Diğer insanlar içimizde herhangi bir şeyi kışkırtsalar da bizim tepki vererek veya içimize kapanarak kendimizi savunmamıza gerek yoktur. Kendini düşünmeyen yardım, yani bir beklentimiz olmadan başkalarına yardım etmek, kendimi-

ze yardım etmemizin sonucundur. Kendimize sevgi hissederiz ve dolayısıyla başkalarına da sevgi hissederiz. Zamanla ayrı hissetmek için kullandığımız her şey, kalbimizde gittikçe daha fazla erir.

Sonsöz

Bunu Dünyaya Taşımak

İnsan ruhunun derinliklerinde bir cesaret deposu var. Her zaman erişilebilir, daima keşfedilmeyi bekler.

Chögyam Trungpa, yaşamının son yıllarında, bireylerin kendileri için koşulsuz arkadaşlık ve başkaları için de koşulsuz şefkate kendilerini adadıkları aydınlanmış bir topluluk yaratma olasılığının gerçekliği üzerine durmaksızın öğreti verdi. Bu iki şeyden birini yapmaya çalıştığımızda, hiç de kolay olmadıklarını gördüğümüz doğrudur. Kendimizi kabul etmeye ve başkalarının refahını ilk sıraya koymaya karşı direncimiz şaşırtıcı derecede güçlüdür. O, her şeye rağmen, olağanüstü cesaret, açık zihinlilik ve duyarlılık kapasitemiz -dünyanın acılarını iyileştirmeye yardım edebilecek korkusuz erkekler ve kadınlar, ruhsal savaşçılar olmak kapasitemiz- hakkında hevesle ve güvenle konuşurdu.

Budist usta Shantideva ruhsal savaşçılık eğitimi için bir yol önerir. *Bodhisattva Yolu* adlı metninde, bodhisattva'nın ya da ruhsal savaşçının, yolculuğa kendi zihninin ve duygularının mevcut durumuna nasıl dürüstçe bakarak başladığını anlatır.

Başkalarını karmaşadan kurtarmanın yolu kendimizi kandırmadan kendimizi kabul etmeye olan istekliliğimizle başlar.

Bizi başkalarına fayda sağlamak için hazırlama niyetinde olan bir eğitimin özellikle başkalarının ihtiyaçlarına odaklanacağını düşünürsünüz. Ne var ki, Shantideva'nın yönergelerinin çoğunluğu kendi kör noktalarımızla çalışmamızı içermektedir. Biz bunu yapana kadar, diğer insanların nasıl hissettiğini ve onları neyin teskin edeceğini bilemeyiz. Keder ve neşe bize nasıl hissettiriyorsa başkalarına da aynı şekilde hissettirdiği içimize yavaş yavaş doğar. Shantideva'nın belirttiği gibi, madem yeryüzündeki her varlık güvensizlik ve acı hissediyor, neden sadece kendiminkinin üzerinde duruyorum?

Elinizdeki kitap, böylesi dar ve bencil bir bakış açısına nasıl yapışıp kaldığımızı yakından inceleme girişimiydi. Ayrıca, kancadan nasıl kurtulacağımıza dair öğretmenlerimin öğrettiği bazı şeyleri aktarma girişimiydi. Ancak buradaki malzemeyi sunmak için motivasyon, hepimizin salt mutlu olacağı dileği değildir. Esas niyet, burada verilen öğütleri kendi refahımızın ötesine bakmak ve bunları başkalarının büyük acılarını ve dünyamızın kırılgan durumunu görmemiz için kendimizi hazırlamak üzere uygulayabileceğimizdir. Biz kendi işlevsiz alışkanlıklarımızı değiştirdikçe, aynı anda toplumu da değiştiririz. Kendi uyanışımız, aydınlamış toplumla iç içedir. Saldırganlık ve bağımlılık için kendi kişisel iştahımızı kaybedebilirsek, tüm gezegen sevinçle dolacaktır.

Tüm canlı varlıklar için, yerkürenin her kıtasında doğan hevesli ve tam donanımlı ruhsal savaşçıların büyüyen topluluğuna katılacağınızı umuyorum. Dünya için samimi ilgimizden asla vazgeçmeyelim. Yaşamlarımız, doğal zekâmızın, açıklığımızın ve sıcaklığımızın uyanışı için bir eğitim sahası haline gelsin ve elinizdeki metin bu yolda bir çeşit destek olsun. Chögyam Trungpa'nın neşeyle duyurduğu gibi, "yapabiliriz!"

İlgili Eserler

Brach, Tara. Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha (Kökten Kabul: Yaşamınızı Bir Buddha'nın Kalbiyle Kucaklayın). New York: Bantam Books, 2003.

Chödrön, Pema. No Time to Lose: A Timely Guide to the Way of the Bodhisattva (Kaybedecek Zaman Yok: Bodhisattva Yolunda Güncel Kılavuz). Boston: Shambhala Publications, 2005.

Kongtrül, Dzigar. It's Up to You: The Practice of Self-Reflection on the Buddhist Path (Size Bağlı: Budizm Yolunda Kendi Yansımanız Üzerine Uygulamalar). Boston and London: Shambhala Publications, 2005.

—— Light Comes Through: Buddhist Teachings on Awakening to Our Natural Intelligence (Işık İçinizden Geçer: Doğal Sıcaklığımızı Uyandırmak Üzerine Budist Öğretiler). Boston and London: Shambhala Publications, 2008.

Masters, Jarvis Jay. Finding Freedom: Writings from Death Row (Özgürlüğü Bulmak: İdam Mahkumundan Yazılar). Junction City, Calif.: Padma Publishing, 1997.

Nagler, Michael N. The Search for a Nonviolent Future (Şiddetsiz Bir Dünya Arayışı). Novato, Calif.: New World Library, 2004.

Shantideva, The Way of the Bodhisattva (Bodhisattva Yolu).

Translated by Padmakara Translation Group. Boston: Shambhala Publications, 1997.

Trungpa, Chögyam. Shambhala: The Sacred Path of the Warrior (Şambala: Savaşçının Kutsal Yolu). Boston: Shambhala Publications, 1984, 1988.

—— Great Eastern Sun: The Wisdom of Shambhala (Büyük Doğu Güneşi: Şambala'nın Bilgeliği). Boston: Shambhala Publications, 1999.

Pema Chödrön Vakfı

Bu kitabın satışından sağlanan yazara ait tüm kazanç Pema Chödrön Vakfı'na gitmektedir. Pema Chödrön Vakfı, Pema'nın kendi manastırı Gampo Abbey'i ve batıda manastır geleneğinin gelişimini destekliyor. Manastır yaşamı, hepimizin insanlık mirası asalet ve bilgeliğin uyanışı amacı için kendilerini adamış kişilerden oluşan bir toplulukta eğitim görmeye dayanıyor.

Daha fazla bilgi veya vergiden düşen bir bağış için, lütfen www.pemachodronfoundation.org/how-to-help adresini ziyaret edin. Bağışlar aşağıdaki adrese de gönderilebilir:

The Pema Chödron Foundation
P.O. Box 770630
Steamboat Springs, CO 80477

PEMA CHÖDRÖN

Sıçrayış

eski alışkanlıklarımızı ve korkularımızı bırakmak

"Popüler öğretmen Chödrön'un bu yumuşakça cesaret veren kitabı, Budist bilgeliği derinlere yerleşmiş tepkilere uyguluyor. Chödrön'ün güçlü yanları arasında insan varoluşunun zorluğu için sevecenlik ve kendi başarısızlıklarını kabul etme yer alıyor. Bu kısa rehber, belirsizlik zamanlarında değişim için gereken araçlar sağlıyor."

-Publishers Weekly

Yıkıcı alışkanlık kalıplarından kurtulmak, yeni bir özgürlük ve mutluluk hissi deneyimlemek tamamen bizim elimizde. Pema Chödrön, Budist bir kavram olan Shenpa'dan yararlanarak, zihnin belirli alışkanlıklarının nasıl bizi "yakaladığını" ve kızgınlık, suçlama, kendimizden nefret etme ve bağımlılık gibi durumlara çekme eğiliminde olduğunu görmemize yardım ediyor. İyi haber, bu alışkanlık kalıplarını bir kere görmeye başladık mı, yaşamımızı daha iyiye gidecek şekilde değiştirebileceğimiz. Kilit nokta, günlük yaşamımızdaki kaçınılmaz zorluklarla ve güvensizliklerle yeni bir yüzleşme yolu öğrenmek: Şimdiki anda nasıl kalacağımızı ve kalplerimizi nasıl açacağımızı öğrenmek zorundayız.

ISBN 978-605-5598-62-4

9 786055 598624

₺ 10.00

www.dharma.com.tr